VÜCUDUNU SEV, HAYATINI SEV...

Health &Fitness

Ocak 2018



MOLPED 2018 TAKVİMİ HEDİYE!

ECE BEGÜM YÜCETAN

Güzel, güçlü ve estetik... Podyumların ünlü isminin yaşam sırları

DOĞAL MASKELER

Bütün cilt tipleri için en doğal güzellik maskeleri

15 DAKİKADA ŞEKİLLEN

BU PLANLA NABZINIZI YÜKSELTMEYE HAZIR OLUN

YENİ YILDA YENİLENMENİN 8 YOLU

MEGAFORMER TÜRKİYE'DE!

Victoria's Secret modellerinin tercihi spor aleti şimdi ülkemizde

Antibiyotik sorunu

Bu ilaçlara gerçekten ihtiyacınız var mı?

Vitamin dosyası

A'dan K'ye vitaminler hakkında her şey

AYRICA: AKTİF TATİL / MODA / OTOMOBİL

Health&Fitness · Ocak 2018 · 26

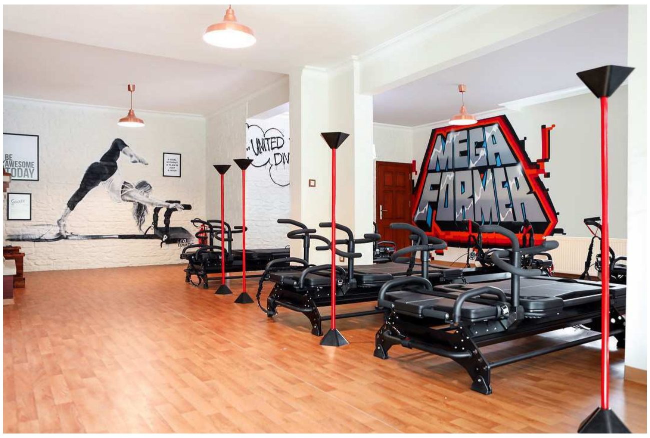
FITNESS · SAĞLIK · BESLENME · MODA · GÜZELLİK · SEYAHAT

healthandfitnessdergi.com

Health&Fitness Fiyat: 10 TL
ISSN 2149-8210 2018/01

Community

MEGAFORMER STUDIO



Hollywood'un ünlü isimlerinin
ve Victoria's Secret
modellerinin tercihi

Megaformer

artık Türkiye'de!





communitymegaformerstudio communitymegaformerstudio

Tel: 05531638293 / 02122809202

www.megaformertr.com

Küçük adımlar, büyük hedefler



Geçen ayki yazımda yılbaşının bir başlangıç veya bitiş olmadığına, hayatın bir süreç, yılbaşınınsa yalnızca rakamsal bir dönüm noktası olduğuna dikkat çekmeye çalışmıştım. Diğer yandan elbette hiçbir plan yapmadan ilerlemenin de bir yarar getirmeyeceğini söylemiştim. Evet, uzun bir maratonda bir etabı daha arkamızda bırakmış olabiliriz ancak şimdi bir kez daha yola çıkma zamanı.

Ocak sayımızı ne zaman elinize aldınız ve bu yazıyı ne zaman okuyorsunuz bilmiyorum ancak sanırım 2 Ocak 2018'de birçok kişinin aklından şu düşünce geçecek; "2018'in bir günü geçti bile." Herkes zamanın çok hızlı geçtiğini söylüyor ama baktığınızda, hedeflerine ulaşma konusunda çok fazla zamanı varmış gibi davranıyor. Acelecilikten veya hedeflere kısa zamanda ulaşmaktan bahsetmiyorum ancak hedefinize ulaşmak için her gün en azından küçük adımlar atmanın gerekliliğinden söz ediyorum.

Yeni bir dil öğrenmek istiyorsunuz ama kursa gitmek için zamanınızın olmadığını mı düşünüyorsunuz? Haklı olabilirsiniz. İş veya sosyal yaşantınız size engel olabilir. Ama bu noktada ufak bir ivmenin, işlerin kendi kendine yürümesi için gerekli hareketi sağlayacağından emin olun. Nasıl mı? Kurslara bakın, araştırın, hatta gidip kurslarla görüşün. Göreceksiniz ki bir noktadan sonra kendi kendinize zaman yaratmaya çalışır hale geleceksiniz ve şimdiye kadar bunu neden ertelediğinizi kendinize soracaksınız.

Daha fit olmak, daha iyi beslenmek, daha sağlıklı bir yaşam sürmek, daha mutlu ve huzurlu olmak… Bunların hepsi planlarınızda olabilir. Ufak bir adım, sadece ufak bir adım atın. İşlerin nasıl ilerlemeye başladığına siz de şaşıracaksınız. Aynı dergimizde bu ay, kendi alanlarında olimpik madalya sahibi kişilerin sizin için hazırladığı planlar gibi; yavaştan başlayıp hedefe ulaşıncaya kadar sürekli bir değişim ve ilerleme. İster dergimizin sadık bir okuyucusu, ister bizimle yeni tanışmış bir okuyucu olun, şu an bu satırları görüyorsanız, hayatınızda bir şeyleri değiştirme yolunda o "ufak adımı" çoktan atmışsınız demektir. İyi okumalar.

Onur Özbek

@HandFdergi
healthandfitness_dergi
healthandfitness Türkiye

Health & Fitness

ISSN: 2149-8210

ADAM MEDYA DİJİTAL YAYINCILIK VE TİC LTD ŞTİ ADINA
İMTİYAZ SAHİBİ
DOĞAN KABAK
dogan@healthandfitnessdergi.com

GENEL YAYIN YÖNETMENI
ONUR ÖZBEK
onur@healthandfitnessdergi.com

SORUMLU YAZI İŞLERİ MÜDÜRÜ
İZZET BORAHAN ERİŞ
bora@healthandfitnessdergi.com

EDİTÖRLER
SERAY YAZICIOĞLU
seray@healthandfitnessdergi.com
ÇAĞLA KÜÇÜK
cagla@healthandfitnessdergi.com

HABER EDİTÖRÜ
ÖZCAN ÖZKAYA
ozcan@healthandfitnessdergi.com

MODA EDİTÖRÜ
CAN ALAOSMAN
can@healthandfitnessdergi.com

GÜZELLİK EDİTÖRÜ
DİNÇER BALIKÇIOĞLU
dincer@healthandfitnessdergi.com

PSİKOLOJİ EDİTÖRÜ
BESTE UÇAK
beste@healthandfitnessdergi.com

FOTOĞRAF EDİTÖRLERİ
EMİRHAN KARAMUK
emirhan@healthandfitnessdergi.com
GÖKHAN BULUT
gokhan@healthandfitnessdergi.com

GÖRSEL YÖNETMEN
ERKAN ALTINDAĞ
erkan@healthandfitnessdergi.com

REKLAM MÜDÜRÜ
TUĞÇE SARIGÜL
tugce@healthandfitnessdergi.com

KATKIDA BULUNANLAR
SİMİN BIÇAKÇIOĞLU, HAKAN ÖZDEMİR

BASKI
ÖMÜR MATBAACILIK A.Ş.
Yakuplu Mah. Birlik Cad. No:20/1
34524 Beylikdüzü / İstanbul
+90 212 422 76 00

DAĞITIM
DÜNYA SÜPER VEB. OFSET A.Ş

YAYININ TÜRÜ
YAYGIN, SÜRELİ, AYDA BİR YAYINLANIR

ADAM MEDYA

Adam Medya Dijital Yayıncılık ve Tic. Ltd. Şti.
Müeyyetzade Mah. Lüleci Hendek Cad. No:56 Daire:1
Beyoğlu/İstanbul
+90 212 230 70 19

www.healthandfitnessdergi.com

İçindekiler Ocak 2018

FITNESS

SAĞLIK

BESLENME

MODA

GÜZELLİK

SEYAHAT



Kapak fotoğrafı

Kapak Modeli: Ece Begüm Yücetan
Fotoğraflar: Gökhan Bulut **Saç:** Nergiz Deniz
Makyaj: Rufiye Kalmaz **Mekân:** Community MegaFormer Studio








GÖRÜNDÜĞÜNDEN
ÇOK
DAHA
FAZLASI

Koton Beauty'den parıltı trendi 'Digital Ice'



Koton Beauty son zamanların trendi parıltılı, göz alıcı, renk değiştiren kıyafet ve aksesuar modasını 'Digital Ice' serisi ile makyaja uyarladı. Seride aydınlatıcı pudra, ışıl ışıl göz farları, unicorn lip gloss ve parıltılı ojeler dikkat çekiyor.

Kadınların ışıltısını gözlerine de yansıtmayı hedefleyen Koton Beauty yeni serisi Digital Ice'ta yer alan beyaz görünen ama uygulandığında ışıl ışıl renk değiştiren göz farı ile göz kamaştırmayı seven kadınların favorisi olmaya aday.

Soğuk havalarda baş döndürücü etki



Deri modasının öncüsü Derimod, 2018'in ilk aylarında da yenilenmek isteyenlere her tarza uygun alternatifler sunuyor. Stil sahibi Derimod, klasik modellerine ek olarak sıra dışı modelleriyle zenginleştirdiği koleksiyonuyla serin havalarda da tarzından söz ettiriyor.

Soğuk kış günlerinde feminen görünümün tamamlayıcısı diz üstü çizmeler süet, nubuk, deri ve krokodil baskılı materyallerle bu sezon daha da baş döndürücü.

Kış aylarının gönüllere taht kuran rengi siyahın hâkim olduğu koleksiyonda haki, gri, laciverte ek olarak bordo ve toprak tonları dikkatleri üzerine çekmek isteyenler için yerini alıyor.

Tchibo'nun yeni kış kahveleri

Kahve denince ilk akla gelen markalardan olan Tchibo, farklı damak tatlarına hitap eden kışa özel kahvelerini lezzet tutkunlarının beğenisine sunuyor. Kahvelerinin kalitesi, tazeliği ve çeşitliliğiyle fark yaratan Tchibo; dumanı üstünde, farklı lezzetlere sahip yepyeni kış kahvelerini mağazalarındaki kahve barlarında kahve severlerle buluşturuyor. Dünyanın dört bir yanından gelen en kaliteli Arabica çekirdeklerinden üretilmiş kahve çeşitleri, kahve keyfini evinde de sürdürmek isteyenler için Tchibo mağazaları ve tchibo.com.tr internet mağazasının yanı sıra Migros ve Macrocenter'da bulabilirsiniz.



Teknolojinin en şık formu

Michael Kors, Michael Kors Access akıllı saat modelleriyle teknoloji ve moda dünyasını bir araya getiriyor. Fonksiyonel özelliklerinin yanı sıra şıklığıyla da göz kamaştıran Michael Kors Access, elegant stilinden ödün vermeyen kadınlar için günün her anında vazgeçilmez bir aksesuar niteliğinde. Bradshaw ve Sofie Pavé modellerinde, sarı altın, pembe altın ve gümüş ışıltısını gökyüzünü yansıtan, aynı zamanda kişiselleştirilebilen dokunmatik ekrana sahip kadranla bir araya getiren Michael Kors, olağanüstü tasarımı ile teknoloji ve saat dünyasında ses getiriyor.




TIGHTCLUB
PERFORMANCE WEAR
TIGHTCLUB
G
COLLECTION
Gizem Kerimoğlu
Survivor'16
tightclub.co

Sıcacık kış aksesuarları Wolford'da



Soğuk havalara karşı gardını sezonun en sıcak trendleriyle almak isteyenler, Wolford'un kış stilinden ilham alıyor. Soğuk havaların en yakın dostu sıcacık aksesuarlar, kış stillerinin joker parçasına dönüşmeye hazır. Wolford'un lüks yün harmanları ile hazırlanan eldiven, kolluk ve berelerin yanı sıra, düz bir elbiseyi dahi şıklık mertebesine yükseltebilecek, yün ya da vegan kürkten oluşan etol modeller Wolford'un Türkiye'deki iki şubesi Teşvikiye ve Akmerkez mağazalarında alıcılarını bekliyor.

Bileğinizde Swarovski ışıltısı



Eşsiz Swarovski kristallerinin ışıltısı ile buluşan "Lacoste KEA" saat modeli zamana şık bir dokunuş katıyor. Lacoste kış sezonunun vazgeçilmezi olacak saat modellerini kadınların beğenisine sunmaya devam ediyor. Zamana meydan okuyan tasarımıyla dikkat çeken Lacoste KEA saat modeli kadranındaki 12 adet Swarovski taş ile bileklerde mücevher etkisi yaratıyor. Lacoste KEA mavi ve pembe silikon kayış ile birlikte rose gold kaplama ve gri çelik bilezik seçenekleriyle her zevke hitap ediyor.

Puma ile daha cesur

Puma'nın çok beğenilen Basket Heart Bauble ayakkabıları fark yaratmanızı sağlayacak. Basket Heart Bauble, dikkat çekici ve benzersiz stiliyle bir klasiğin en sevimli halini yansıtıyor. Sokak modasına uygun tarzı, sunduğu rahatlık ve metalik renk geçişleri ile Basket Heart ailesinin en yeni üyesi olan Bauble, gerçek deri dış yüzeyi ve yumuşacık tabanı ile sonbahar-kış stilinizin vazgeçilmez bir parçası olmaya aday.



PHYTO'dan kuru saçlar için yeni güzellik deneyimi



Phytosolba Laboratuvarları, mükemmel besleyici içerikleri, çok kuru saçlara özel güzellik deneyimi sunan PHYTOELIXIR'de bir araya getirdi. PHYTOELIXIR'in içeriğindeki nergis çiçeği mumu saç liflerinin kalbine etki ederek, saçı besliyor, yumuşaklık kazandırıyor ve anında yenilenme sağlıyor. En zengin palmitoleik yağ asitlerinden biri olan makadamya yağı ise saçlar için besleyici bir hazine niteliğinde. Temel lipidlerin yoğun bir şekilde yenilenmesini sağlayarak uzun süreli koruma sunuyor.
Bu özel içerikler ile anında ve kalıcı sonuçlar gösteren PHYTOELIXIR ailesi, şampuan öncesi bakım sunan yoğun besleyici yağ, temizleyici bakım kremi, şampuan ve maskeden oluşuyor.

RORU'dan 2018'e yoga motivasyonu



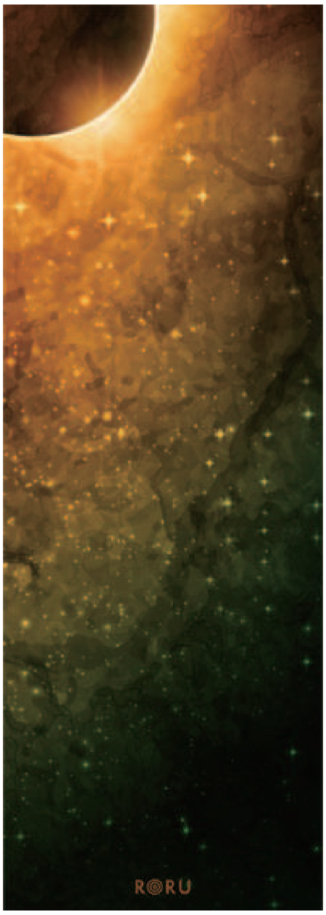
MARKA ELÇİLERİ: Soner Türkölmez ve Esin Çapa

Dans & Pilates ve Yoga Çorapları

Ayak sağlığınızı koruyabilmek için spor yaparken kullanacağınız çorap seçimi konusunda özen göstermeniz gerekiyor. Nefes alan, rahat ayaklarınız ile spor yaparken performansınız da daha yüksek olacaktır. Bu kış, pole dance, pilates ve yoga gibi aktivitelerde RORU Concept çoraplarına sıklıkla rastlayacağız. Hem şık bir tamamlayıcı olması hem de kullanışlı tasarımıyla derslerin vazgeçilmezi olacak! Şubat ayından itibaren tüm dans, pilates ve yoga stüdyolarında bulabilirsiniz.

Yeni Moon Series

Sporda doğru ekipman kullanımı ile hareket kalitenizi ve egzersizden aldığınız verimi büyük ölçüde arttırabilirsiniz. Eğer Pilates ve Yoga ile uzun vadeli bir ilişki kurmayı planlıyorsanız, en önemli ekipman olan matınızı doğru seçmelisiniz.
Ay'ın hareketlerinden esinlenilerek tasarlanan 3 mm mikro fiber serisi Moon Series, bu yıl çok farklı bir tasarımla karşımıza çıkıyor. Tutulma konseptinin işlendiği mikro fiber yüzey, terleyen eller ve tempolu derslerde kendinizi rahat hissetmenizi sağlayacak. Ocak ayından itibaren online alışveriş sitelerinde ve stüdyolarda bulabilirsiniz.





RORU Travels

Günlük koşuşturmalarınıza bir mola vermek için çıktığınız seyahatlerde her ne kadar ruhen ve bedenen rahatlıyor olsanız bile spora ara verdiğiniz için kendinizi kötü hissedebilirsiniz. RORU bu konuda sizin imdadınıza yetişiyor.

RORU'nin seyahat sever yogiler için yeni bir seyahat matı var. 1.5 mm katlanabilir özellikte RORU Travels, yolculuklarda kolay taşınması ve özel tasarımıyla ön plana çıkıyor.

Yanında küçük bir seyahat çantası ile beraber gelen RORU Travels, şubat ayında satışa sunulacak.

FITNESS

FITNESS HABERLERİ * İPUÇLARI * UZMAN TAVSİYELERİ



SÜRE TUTUN

Antrenmanlarınızın süresini tutuyor musunuz? En iyi sonuçları almak için tutmalısınız. Yeni araştırmalar, insanların kendini maksimuma kadar zorladığı zamanlarda olduğundan daha uzun süre antrenman yapıyormuş gibi hissettiğini gösteriyor. Plymouth Marjon Üniversitesi'nde yapılan araştırmada 12 fit yetişkine, 20 dakikalık kürek ve 30 dakikalık bisiklet testleri uygulanmış. Seans sırasında da seansın yüzde 25'lik, 50'lik, 75'lik ve 100'lük kısımlarında hissettikleri anları söylemeleri istenmiş. Antrenmanın ilk çeyreğinde veya yarısında tahminler tutarlıyken, sonraki zaman tahminleri gerçek geçen süreye oranla daha kısaymış. Antrenmanlar sırasında saatinizin kolunuzda olmasına dikkat edin.

Kışın içinizi ısıtacak lezzet:
Latte Macchiato!

Starbucks kış mevsiminin yeni lezzeti Latte Macchiato ile soğuk havalarda içinizi ısıtacak.



Starbucks soğuk kış günlerini espresso menüsüne eklediği yeni içeceği Latte Macchiato ile karşılıyor. Latteye yeni bir yorum getiren ve Macchiato severlere de hitap eden Latte Macchiato'da önce ısıtılmış kremamsı süt bardakta yerini alırken, enfes espresso shot tamamlayıcı lezzet olarak sonradan ekleniyor.

Latte'sine yoğun bir espresso tadıyla başlamak isteyen misafirlerin favorisi olacak yeni içecek, aynı zamanda espresso ve sütün dengeli buluşmasını tercih eden misafirleri de mutlu edecek.

Starbucks yiyecek menüsünde yer alan pek çok farklı lezzetle uyumlu Latte Macchiato 9 Ocak'tan itibaren tüm Starbucks mağazalarında kahve severleri bekliyor.







15 DAKİKADA yağlarla SAVAŞIN

Ocak ayındayız ve bu yıl için fitness planları yapıldı bile. Ancak kendinizi yeniden şekillendirmeye başlamadan önce kısa zamanda sonuca yaklaşabileceğiniz bir tavsiyemiz var. Bu ayın antrenörü Paola Di Lanzo, Londra'daki Paola's BodyBarre'ın kurucusu. Kendisi sizi sadece 15 dakikada şekle sokabileceğini iddia ediyor.

Halihazırda barre antrenmanı yaptıysanız, Paola'nın bu metodu fazlasıyla hoşunuza gidecektir. Joseph Pilates'in orijinal egzersizini bale ve fonksiyonel egzersizlerle birleştiriyor. Daha önce varlığından bile haberdar olmadığınız kaslarınızın ağrımasına hazırlıklı olun.

Paola'nın kapısını bu 15 dakikalık özel antrenmanı için

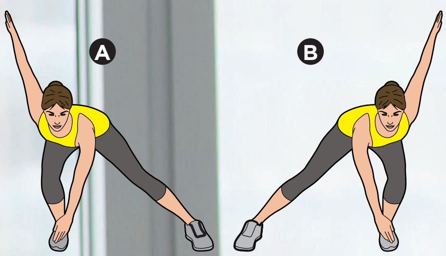
çaldık. Bu antrenman fazlalıklarla savaşıyor ve sizi düzenli bir fitness rutinine başlama konusunda motive ederek ivme kazanmanızı sağlıyor. Paola "Bu antrenman rutini kaslarınızı içeriden dışarıya doğru çalıştırıyor" diyor. "Bu, PBB Body Blitz antrenmanının kısa bir versiyonu ve dengenizi iyileştirecek, kaslarınızı şekillendirecek, core bölgenizi güçlendirecek ve eklemlerinizin hareket aralığını arttıracak."

Aşağıdaki sekansı akıcı hareketlerle uygulayın ve dinlenmeden bir sonraki harekete geçiş yapın. Böylece nabzınız yükselecek ve vücudunuz yağ yağma moduna geçecek. Bu antrenmanı tek bir kez yapmayın. Paola'nın ilerleme tavsiyelerine bakın ve bunu sekiz haftalık programın bir parçası olarak uygulayın.

NASIL YAPILIR?

Egzersizleri ardı ardına gerçekleştirin ve egzersizler arasında dinlenmeyin. Bu antrenmanı sekiz hafta boyunca haftada 3-4 kez uygulayın. Pelvik tavan kaslarınızı işe dahil etmeyi ve her nefes verişte göbek deliğinizi omurganıza yakınlaştırmayı unutmayın. Bu, core kaslarınızı harekete geçirecektir. Nasıl nefes alıp vereceğinizi bilmiyorsanız, her harekette derin nefesler almaya odaklanın. Her egzersizde doğal bir omurga ve pelvis duruşu yakalamaya özen gösterin.

1



LATERAL SIDE LUNGE WITH WINDMILL ARMS

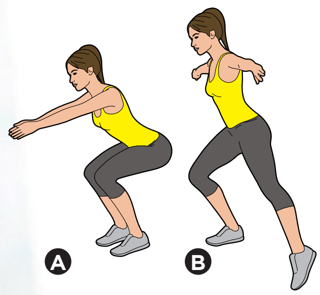
TEKRAR: Sağ ve sola 20-30

ÇALIŞAN BÖLGELER: *Bu ısınma egzersizi quad, kalça ve hamstring kaslarını aktif hale getirecektir.*

Ayaklarınız kalça genişliğinde açık ayakta durun. Sol ayağınızı sola doğru olabildiğince açın. Bu sırada sağ dizinizi 45 derece bükün. Sol elinizi sağ ayağınıza doğru uzatın ve parmak uçlarınızla yere dokunun. Bu sırada sağ kolunuzu hafifçe arkanıza, yukarı doğru uzatın. Sağ omzunuz, sol omuzunuzdan daha aşağıda olmalı. Böylece omurganızdaki bükülmeyi hissedebilirsiniz. Kollarınızı her zaman güçlü tutun (A). Sol bacağınızdan destek alarak başlangıç pozisyonuna dönün ve hareketi diğer taraf için gerçekleştirin (B).

İLERLEME: Ellerinize ağılık alın ve tekrar sayısını arttırın.

2



PARALLEL SQUAT WITH LATERAL SIDE TAP

TEKRAR: 8-16 dokunuşun ardından diğer tarafa geçin.

ÇALIŞAN BÖLGELER: *Kalça, quad ve hamstring kaslarını hedefler.*

Squat pozisyonunda başlayın ve ellerinizi önünüzde avuç içlerinizi birleştirerek uzatın. Göğsünüzü dik tutun. Ağırlığınızı sağ bacağınızın üzerine verin (A). Kalçanızın sağını, sağ topuğunuzun üzerinde tutun ve derin squat pozisyonu alın. Bu sırada vücudunuz olabildiğince stabil olmalı. Sol ayağınızı dışarı doğru uzatıp parmak ucunuzla yere dokunun (B). Ardından sol ayağınızı kalçanızın altına çekin.

İLERLEME: Haftalar geçtikçe ağırlığınızı verdiğiniz bacağınızla yukarı-aşağı hafif hareketler yapabilirsiniz. Diğer yandan ellerinize ağırlık alabilirsiniz.

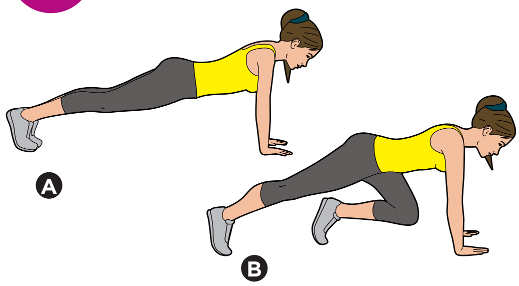
3



GRANDE LUNGE

TEKRAR: 8-16 tekrardan sonra diğer tarafa geçin.
ÇALIŞAN BÖLGELER: *Kaslarınızı güçlendirir ve esnetir. Diğer yandan omurganızın dengesini ve hareket alanını geliştirir.*
İleri doğru büyük bir adımla lunge pozisyonu alın. Arkadaki bacağınız tamamen geriye uzamış, öndeki diziniz 90 derece bükülü olsun. Kalçanızdan ileri doğru esnerken, kollarınızı yukarı doğru uzatın. Sonrasında göğsünüzü dikleştirin ve geriye doğru hafifçe esneyin. Omuzlarınızı kulaklarınızdan uzak, kalçanızı düz tutun. Bu pozisyonda bekleyin. Sonra kollarınızı indirip ellerinizi öndeki ayağınızın iki yanına koyun.
İLERLEME: 8-16 kez öndeki bacağınızın üzerinde hafifçe alçalıp yükselin.

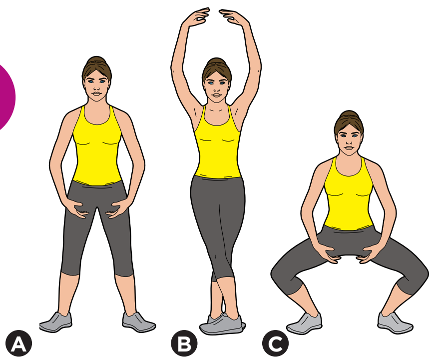
4



MOUNTAIN CLIMBER

TEKRAR: 20-30 saniye boyunca sürekli sağ ve sol olarak tekrarlayın.
ÇALIŞAN BÖLGELER: *Bu kardiyo intervali, nabzınızı yükseltecektir.*
Şınav pozisyonuyla başlayın. Omuzlarınız, bileklerinizle aynı hizada olmalı. Kollarınız ve bacaklarınız tam olarak açık, kalçanızla aynı hizada, karın kaslarınız sıkılı olmalı (A). Sol dizinizi karnınıza doğru çekin (B). Sonra sol bacağınızı geriye doğru uzatırken aynı hızda sağ dizinizi karnınıza çekin.
İLERLEME: Haftalar geçtikçe egzersizin süresini uzatın.

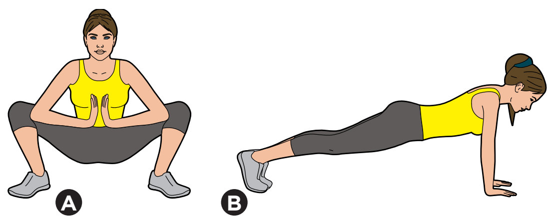
5



SECOND POSITION PLIÉ

TEKRAR: 16 kez tekrarlayın.
ÇALIŞAN BÖLGELER: *Bacaklarınızın iç kısmıyla beraber quad ve kalça kaslarınızı çalıştırır.*
Mountain climber pozisyonundan sonra her iki ayağınızı zıplayarak ellerinizin arasına alın ve sonrasında alçak squat pozisyonuna geçin. Bu noktada 10-20 saniye bekleyin. Ardından başınızı aşağı bırakın, ellerinizi yere koyun ve yavaşça doğrulun. Ayaklarınızı 'second position' konumuna, yani kalçanızdan daha geniş şekilde açarak durun. Kollarınızı da 'first position' konumuna alın (A). Sonrasında ayaklarınızı gösterildiği gibi konumlandırıp kollarınızı başınızın üzerinde 'fifth position' konumuna alın (B). Ardından adımınızı dışarı alarak dizlerinizi bükün ve plie pozisyonu alın (C). Bu sırada başınız yukarıda olsun. Tekrar B pozisyonu alın.
İLERLEME: İkinci haftada plie pozisyonunda hafifçe alçalıp yükselin. Bu noktadan sonra zıplayarak plie pozisyonu almak nabzınızı yükseltecektir. Son haftalarda elinize hafif ağırlıklar alabilirsiniz.

6

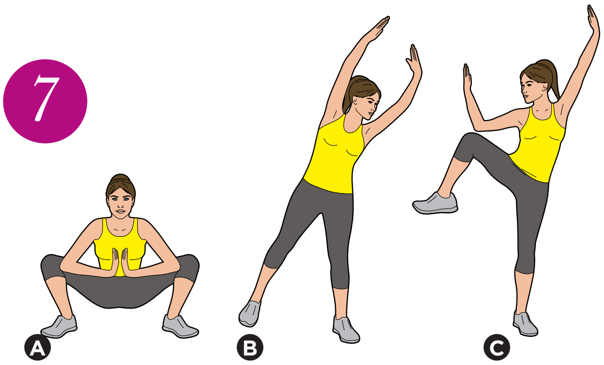


PRIMAL SQUAT (TO HIGH PLANK)

TEKRAR: 20 saniye squat pozisyonunda kalın.
ÇALIŞAN BÖLGELER: *Kalçanızı esnetirken core bölgenizi ve omuz kaslarınızı güçlendirir. Diğer yandan kardiyo seviyenizi iyileştirir.*
Ayaklarınız omuz genişliğinde açık, parmak uçlarınız 10-15 derece dışarıyı göstersin. Bileklerinizin hareket aralığına göre parmak uçlarınız daha fazla dışarıyı gösterebilir. Topuklarınız yere sağlam bassın. Yapabileceğiniz kadar alçalın. Rahatlayın ve bu noktada 20 saniye bekleyin. Göğsünüzü dik tutun (A). Sonrasında başlangıç pozisyonuna dönün.
İLERLEME: Haftalar geçtikçe, primal squat'tan sonra 10-30 tekrar boyunca şınav pozisyonu alın (B). Diğer yandan squat pozisyonu süresini 30 sn'ye çıkarabilirsiniz.



7



BALANCED SINGLE LEG LATERAL LIFTS

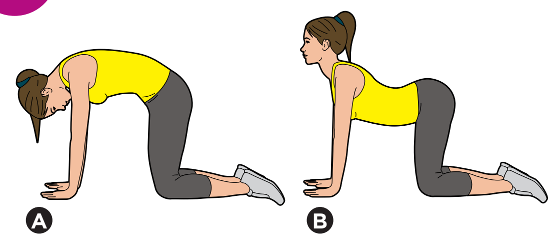
TEKRAR: Her yön için 8-16 tekrar.

ÇALIŞAN BÖLGELER: *Dengeyi geliştirir, karın bölgesini ve bacakları çalıştırır.*

Primal squat pozisyonundan (A) sonra ayağa kalkın. Ayaklarınızı kalçanızdan daha geniş açın, ağırlığınızı sol ayağınızın üzerine verin. Kollarınızı 'fifth position'da konumlandırın (kollar başın üzerinde) sonrasında sağ bacağınızı yana doğru uzatın (B). Sağ dizinizi sağ dirseğinize doğru çekin (C). Başlangıç pozisyonuna dönün.

İLERLEME: Üçüncü haftadan itibaren C pozisyonunda ayağınızı hafifçe alçaltıp yükseltin. Böylece dengenizi daha da zorlamış olursunuz.

8



CAT/COW STRETCH

TEKRAR: Her yöne 10 tekrar.

ÇALIŞAN BÖLGELER: *Omurganın hareket aralığını arttırır, sırtınızı, boynunuzu ve üst vücudunuzu esnetir.*

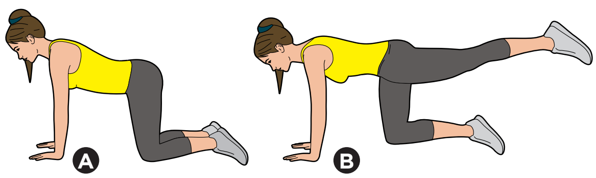
Elleriniz ve dizleriniz yerde pozisyon alın. Elleriniz omuzlarınızın, dizleriniz kalçanızın altında olsun (table top pozisyonu). Bilekleriniz, dirsekleriniz ve omuzlarınız yere dik olmalıdır. Gözlerinizle yere odaklanın, ardından nefes verin ve pelvisinizi, omurganız yukarıya doğru yükselecek şekilde öne doğru itin. Göbek deliğinizi omurganıza doğru yaklaştırın. Sonrasında başınızı aşağı doğru bırakın (A). Ardından nefes alın, pelvisinizi ters yöne doğru itin, göğsünüzü dikleştirin. Omurganızın bu kez aşağı doğru bir eğim yapmasını sağlayın ve karnınızı yere yaklaştırın. Başınızı yukarı kaldırıp karşıya bakın (B).

YAZI: Sarah Ivory İLLUSTRASYONLAR: Jason Pickersgill



BU EGZERSİZLER DENGENİZİ VE GÜCÜNÜNÜZÜ ARTTIRIP KASLARINIZI ŞEKİLLENDİRECEK.

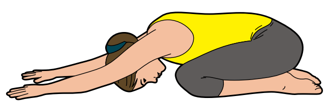
9



HOVERING BOX WITH SINGLE-LEG EXTENSION

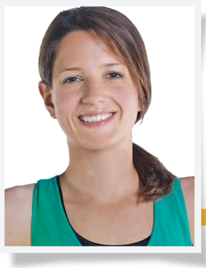
TEKRAR: Her yön için 8-10 tekrar.
ÇALIŞAN BÖLGELER: *Core kaslarınızı, kollarınızı ve göğsünüzü çalıştırır. Aynı zamanda pelvis ve omuz stabilizasyonu için harikadır.*
Table top pozisyonu alın ve ağırlığınızı kollarınıza doğru verin (A). Omuzlarınızı bileklerinizin üzerinde konumlandırın, göbek deliğinizi omurganıza yakınlaştırın ve pelvik taban kaslarınızı harekete geçirin. Sonrasında sağ bacağınızı geriye doğru uzatın ve kalça kaslarınızı sıkın (B). Ardından dizinizi göğsünüze doğru çekin.
İLERLEME: Bacağınızı geriye doğru uzattığınızda en uzak seviyede ayağınızı hafifçe yukarı aşağı indirip kaldırın. Bu ilerleme hareketi, 3-4 hafta sonra eklenebilir.

10



CHILD'S POSE STRETCH

SÜRE: Olabilecek en uzun süre bu pozisyonda kalın.
ÇALIŞAN BÖLGELER: *Kalçanızı, bacaklarınızı ve bileklerinizi esnetir.*
Table top pozisyonundan sonra kalçanızı topuklarınıza doğru indirin. Ayak parmak uçlarınız birbirine değsin ve dizlerinizi birbirinden ayırıp nefes vererek vücudunuzu olabildiğince iki bacağınızın arasında yere yakınlaştırın. Belinizdeki esnemeyi hissedin ve derin nefesler alın.



H&F editörü Sarah Ivory, en yeni antrenman haberlerini ve araştırmalarını anlatıyor.

FITNESS UZMANI

KARANLIKLA MÜCADELE

Araştırmalar, Avrupa'daki birçok yolun hâlâ yeterince güvenli olmadığını gösteriyor ve son dönemde giderek daha fazla bisikletçi kazası yaşanıyor. İngiltere'deki en büyük yol güvenliği organizasyonu olan Güvenli Yol Haftası, Birleşik Krallık'taki en büyük sosyal yardım kuruluşlarından Brake, Aviva ve Ulaştırma Bakanlığı desteğiyle gerçekleşiyor.

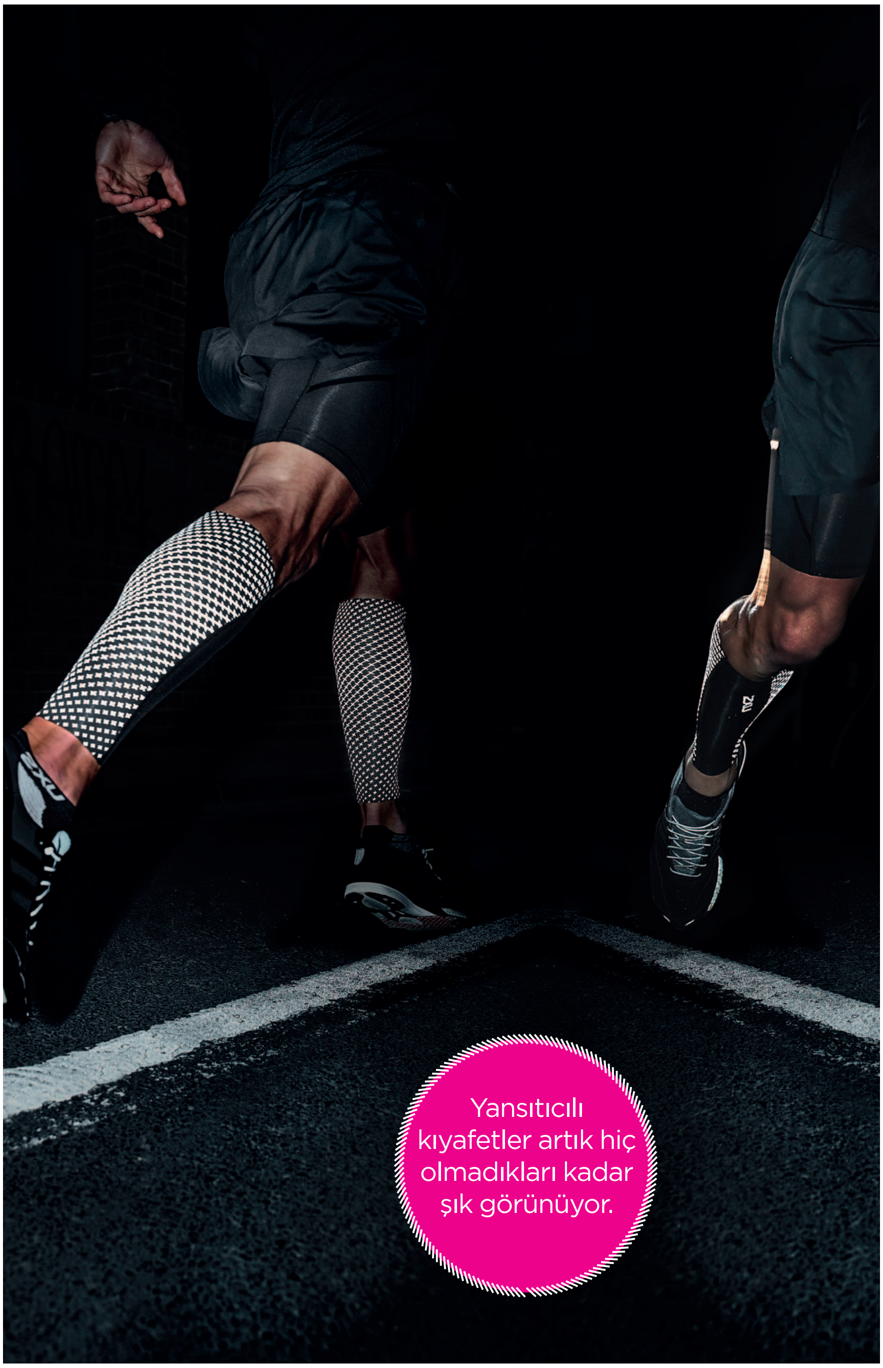
Aslında kampanya 20 yıldır devam ediyor ve bu yıl organizasyonda her yıl binlerce kazaya neden olan aşırı hız konusuna odaklanılıyor. Hızınızı düşürmek aracınızla kaza yapma ihtimalinizi azaltmanın yanında bisikletleyken ve koşarken de kaza ihtimalinizi azaltır.

Karanlıkta, yollarda antrenman yaparken güvenli kalmanın birçok farklı yolu var. "Cesur olun ve yansıtıcı kıyafetler giyin. Koyu renklerde inatçı olmayın. Özellikle de bisiklet kullanıyorsanız" diyor Fitness First bireysel antrenörü Alexander Chaple. "Sarı, turuncu ve yeşil, en iyi renklerdir." Işıklarınızı da unutmayın. Bisikletiniz için güçlü bir set ışık almak akıllıca

> **"Bireysel güvenlik uygulaması, sorun anında belirlenen kişiyi haberdar edebilir."**

olacaktır.

Başka neler yapabilirsiniz? Chaple, antrenmanınızı planlamanız gerektiğini söylüyor. "Eğer yalnız çıkacaksanız rotanızı ve antrenman sürenizi bilen birileri olmalı. Ayrıca telefonunuzu yanınıza almayı unutmayın." Bunlara ek olarak StaySafe gibi uygulamalar da mevcut. Bu uygulama, acil bir durumda konumunuzu size yardımcı olabilecek kişiye bildiriyor.



Yansıtıcılı kıyafetler artık hiç olmadıkları kadar şık görünüyor.



SPOR SALONU SORUNU

Ocak ayı genelde insanların pahalı spor salonlarına kayıt yaptırdığı ay olarak biliniyor. Ancak Araştırmalar, Avrupa'da her yıl 630 milyon Euro'nun kullanılmayan spor salonu üyelikleri nedeniyle boşa gittiğini gösteriyor. Araştırmalara göre bunun temelinde, spor salonuna giden süper fit insanlar nedeniyle spor salonuna gitme isteğinin azalması yer alıyor. AXA PPP Sağlık Hizmetleri'nin araştırmasına göre, haftada beş kez 30 dakikalık spor tavsiyesine uymayanların yüzde 24'ü özgüven eksikliği nedeniyle yüzde 25'i ise utanç duydukları için spor salonlarına gitmiyor. Bu kısır döngüden çıkın ve antrenmanlarınızı planlayıp spor salonunun daha az kalabalık olduğu zamanları tercih edin. Ya da spor salonuna bir arkadaşınızla birlikte gidebilirsiniz. Özgüveninizi arttırmak için de yeni spor kıyafetleri alabilirsiniz. Kısa zamanda spor salonunda evinizdeymiş gibi hissedebilirsiniz.



2018'de BAŞTAN AŞAĞI DEĞİŞİN

Yeni yılda yeni mücadeleler ister misiniz? Yeni bir spor dalı deneyin ve olimpik atletlerimizin tavsiyeleriyle elit bir atlet gibi antrenman yapın.

YAZI: Sarah Ivory

Yeni bir yıl, yeni bir siz mi? 2018 için kendinize yeni hedefler koyduysanız, yalnız değilsiniz. Yapılan araştırmalara göre kişilerin yüzde 39'u yeni yılda daha fazla spor yapmayı, yüzde 37'siyse kilo vermeyi amaçlıyor. Bu harika bir haber çünkü siz de bu kişilerden biriyseniz, H&F olarak yanınızda olduğumuzu bilmenizi isteriz. Yine de araştırmalar, her yıl 11.3 milyon yeni yıl amacının başarıya ulaşmadığın söylüyor. Yani istatistikler sizden yana değil.

Bu yılı hedeflerinize ulaştığınız bir yıl haline dönüştürmeye ne dersiniz? İhtiyacınız olan şey, sizi başarıya götürecek bir aksiyon planı. Belirlenen hedeflerin üçte biri başarıya ulaşmıyor çünkü kişilerin belirli bir stratejileri olmuyor. Küçük hedefler belirleyerek ilerlemek, hedefinize ilerlemenin gözünüzde büyümesini engeller ve sürekli ilerleme kaydetmenizi sağlar. Bu, profesyonel atletlerin uyguladığı bir sistemdir. Bize inanmıyor musunuz? O halde bırakalım da nasıl yapılacağını size onlar anlatsın. İşte İngiltere'nin önde gelen atletlerinin antrenman sırları. Fitness seviyenizi bir sonraki seviyeye taşımaya hazır mısınız? Haydi başlayalım!



Jazz Carlin, yüzmede iki olimpik gümüş madalya sahibi



Olimpik triatletler Allstair ve Jonathan Brownlee



Snowboard olimpik bronz madalya sahibi

YÜZME
4 HAFTA

Havuzda yüzmekten hoşlanıyor ama yüzmenin yararlarını tam anlamıyla göremiyor olabilirsiniz. Sizi anlıyoruz. Popüler bir spor dalı olmasına rağmen veriler, yüzen kişilerin yüzde 98'inin aerobik gelişim göstermediğini söylüyor. Uzmanlar bu durumun temelinde yeterince hızlı ve uzun süre yüzmemek olduğunu söylüyor.

"Halihazırda yüzüyorsanız, kendinizi bu kış zorlamaya ne dersiniz" diyor iki kez olimpik gümüş madalya sahibi Jazz Carlin. "Basit hedefler yüzmeyi çok daha eğlenceli hale getirebilir ve bu sayede motivasyonunuzu arttırabilir."

Yüzmenin birçok yararı vardır. Gerçek bir tüm vücut antrenmanıdır ve kardiyovasküler sistemi güçlendirir. Yine de gelişim için teknik çok önemlidir. "Yüzmeyi rutin antrenman planınızın bir parçası haline getirmek, sudaki özgüveninizi ve kondisyonunuzu arttıracaktır" diyor Carlin. "Seanslarınızı farklı hale getirin, kısa interval antrenmanlar yapın. Böylece kısa zamanda

Bu dört haftalık plan Jazz Carlin tarafından tasarlandı. Haftada 2 kez 30 dakika yüzmeyi hedefleyin ve genel planın kendi fitness seviyenize adapte edilmesi gerektiğini unutmayın. İyi şanslar!

	1.HAFTA		2. HAFTA	
	HEDEF 200 M 1. SEANS	HEDEF 250 M 2. SEANS	HEDEF 250 M 1. SEANS	HEDEF 375 M 2. SEANS
ISINMA	Serbest stil 2 x 25 m düşük tempo	Serbest stil 2 x 25 m düşük tempo	Serbest stil 2 x 25 m düşük tempo	Serbest stil 4 x 25 m düşük tempo
	2 dakika dinlenme	2 dakika dinlenme	1 dakika 30 saniye dinlenme	2 dakika dinlenme
ANA ANTRENMAN	Serbest veya kurbağalama	Serbest veya kurbağalama	Serbest veya kurbağalama	Serbest veya kurbağalama
	2 x 25 m yüzücü tahtasıyla	2 x 25 m pullbuoy ile	2 x 25 m yüzücü tahtasıyla	3 x 25 m pullbuoy ile
	1 dakika dinlenme	1 dakika dinlenme	1 dakika dinlenme	1 dakika dinlenme
		Serbest veya kurbağalama	Serbest veya kurbağalama	Serbest veya kurbağalama
	Serbest veya kurbağalama	2 x 25 m yüzücü tahtasıyla	2 x 25 m pullbuoy ile	3 x 25 m yüzücü tahtasıyla
	2 x 25 m pullbuoy ile		1 dakika dinlenme	1 dakika dinlenme
	1 dakika dinlenme	1 dakika dinlenme		
		Serbest 2 x 25 m	Serbest 2 x 25 m	Serbest 3 x 25 m
		1 dakika dinlenme	1 dakika dinlenme	1 dakika dinlenme
SOĞUMA	Serbest 2 x 25 m düşük tempo	Serbest 2 x 25 m düşük tempo	Serbest 2 x 25 m düşük tempo	Serbest 2 x 25 m düşük tempo

	3. HAFTA		4. HAFTA	
	HEDEF 350 M 1. SEANS	HEDEF 500 M 2. SEANS	HEDEF 350 M 1. SEANS	HEDEF 500 M 2. SEANS
ISINMA	Serbest stil 2 x 25 m düşük tempo	Serbest stil 4 x 25 m düşük tempo	Serbest stil 3 x 25 m düşük tempo	Serbest stil 4 x 25 m düşük tempo
	2 dakika dinlenme	1 dakika 30 saniye dinlenme	2 dakika dinlenme	1 dakika 30 saniye dinlenme
ANA ANTRENMAN	Serbest veya kurbağalama	Serbest veya kurbağalama	Serbest veya kurbağalama	Serbest veya kurbağalama
	4 x 25 m yüzücü tahtasıyla	4 x 25 m pullbuoy ile	4 x 25 m yüzücü tahtasıyla	4 x 25 m pullbuoy ile
	1 dakika dinlenme	1 dakika dinlenme	1 dakika dinlenme	1 dakika dinlenme
	Serbest 4 x 25 m	Serbest veya kurbağalama	Serbest veya kurbağalama	Serbest veya kurbağalama
	pullbuoy ile	4 x 25 m yüzücü tahtasıyla	4 x 25 m pullbuoy ile	4 x 25 m yüzücü tahtasıyla
	1 dakika dinlenme	1 dakika dinlenme	1 dakika dinlenme	1 dakika dinlenme
		Serbest 4 x 25 m		Serbest 4 x 25 m
	1 dakika dinlenme	1 dakika dinlenme	1 dakika dinlenme	1 dakika dinlenme
SOĞUMA	Serbest 3 x 25 m düşük tempo	Serbest 4 x 25m düşük tempo	Serbest 3 x 25m düşük tempo	Serbest 4 x 25 m düşük tempo

✦ JAZZ'İN YÜZME TAVSİYELERİ

1 NEFESİN ÖNEMİ
Her kulaçta nefes tekniğinizi iyileştirmeye odaklanın. Yüzünüz suyun üzerindeyken burnunuzdan nefes alın ve yüzünüz suyun içindeyken ağzınız ve burnunuzdan nefes verin.

2 HAREKETİ İYİLEŞTİRİN
Bir stil size zor geliyorsa, ondan kaçmayın, onun üzerinde çalışın. Böylece çok fazla yarar görürsünüz. Paletler bacaklarınızı geliştirecektir ve kulaçta çok daha hızlı yüzmenizi sağlayacaktır.

3 YAVAŞ VE KONTROLLÜ
Bazen yavaşlamak iyidir. Tekniğin, hızdan çok daha önemli olduğunu unutmayın. Serbest stil en basit tekniktir. Tekniği kusursuzlaştırdığınızda daha yüksek yoğunlukta yüzebilir, daha fazla yarar görebilirsiniz.

4 POLE POZİSYONU
Vücudunuz suda hangi konumda? Vücudunuzu suyun içinde iyi konumlandırmak suda süzülmeniz konusunda çok büyük bir fark yaratacaktır. Sürtünmeyi azaltmak adına vücudunuz başınızdan topuklarınıza kadar düz bir çizgide olmalı.

5 DURMAYIN
Kulaçlarınızı iyileştirdikten sonra durmayın. Pratik yapmaya devam edin ve haftalar geçtikçe fitness seviyenizdeki iyileşmeyi gözlemleyin. Kendinizi rahat hissettiğinizde, daha hızlı ve uzun yüzme ile daha az dinlenme süresi konusunda sınırları zorlayın.



10K REKOR
12 HAFTADA

Halihazırda 5K veya 10K yarışlarına katıldıysanız, daha hızlı koşmayı hedefliyor olmanız şaşırtıcı değil. Birçok durumda koşucular yarış pistinde sınırlarını zorlarlar ve bacaklarını çalıştırırlar ancak gelişim için hâlâ büyük bir alan vardır ve doğru bir planla çok daha hızlı koşulabilir. İngiltere'nin olimpik triatletleri Alistair ve Jonathan Brownlee'nin tavsiyelerine kulak verin.

Hızlı koşmak, Brownlee'lerin çok iyi bildiği bir şey. Junior bir atlet olarak Alistair son derece başarılı ve her ikisi de olimpik triatlonun bir parçası. İkisi de 1500 metre yüzüyor, 43K bisiklet kullanıyor ve 10K koşuyor. Güçlü ve hızlılar. Siz de hızlanmak istiyorsanız, bu plan sizi son derece rekabetçi bir hale getirecektir.

Peki antrenman sistemi nasıl çalışıyor? "Plan, hafif koşu seanslarıyla yoğun interval antrenmanları birleştirerek 12 haftada herhangi bir yarış için istikrarlı bir hız sağlıyor" diyor adidas Runners kaptanı. "İşlerin basit olması için hedef antrenman süreleri 10K için 40 dakika planın en altında yer alıyor. Böylece hangi seansta ne kadar süre hangi tempoda koşmanız gerektiğini biliyorsunuz.

Unutmayın, kolay seanslar gerçekten kolay olmalı ve sizi, sınırları zorlayacağınız hız seanslarına hazırlamalı.

	PZTS (DAK)	SALI (DAK)	ÇARŞ (DAK)	PERŞ (DAK)	CUMA (DAK)	CMTS (DAK)	PAZAR (DAK)
1. HAFTA	60 HIZLI	DİNLENME	30 KOLAY	45 KOLAY	30 KOLAY	KOŞU VEYA A SEANSI	60 SABİT
2. HAFTA	60 HIZLI	DİNLENME	30 KOLAY	50 KOLAY	30 KOLAY	KOŞU VEYA B SEANSI	65 SABİT
3. HAFTA	60 HIZLI	DİNLENME	30 KOLAY	55 KOLAY	30 KOLAY	KOŞU VEYA C SEANSI	70 SABİT
4. HAFTA	60 HIZLI	DİNLENME	30 KOLAY	60 KOLAY	30 KOLAY	KOŞU VEYA D SEANSI	75 SABİT
5. HAFTA	60 HIZLI	DİNLENME	30 KOLAY	60 KOLAY	30 KOLAY	KOŞU VEYA A SEANSI	75 SABİT
6. HAFTA	60 HIZLI	DİNLENME	30 KOLAY	60 KOLAY	30 KOLAY	KOŞU VEYA B SEANSI	80 SABİT
7. HAFTA	60 HIZLI	DİNLENME	30 KOLAY	60 KOLAY	30 KOLAY	KOŞU VEYA C SEANSI	85 SABİT
8. HAFTA	60 HIZLI	DİNLENME	30 KOLAY	60 KOLAY	30 KOLAY	KOŞU VEYA D SEANSI	90 SABİT
9. HAFTA	60 HIZLI	DİNLENME	30 KOLAY	60 KOLAY	30 KOLAY	KOŞU VEYA A SEANSI	90 SABİT
10. HAFTA	60 HIZLI	DİNLENME	30 KOLAY	60 KOLAY	30 KOLAY	KOŞU VEYA B SEANSI	90 SABİT
11. HAFTA	60 HIZLI	DİNLENME	30 KOLAY	60 KOLAY	30 KOLAY	KOŞU VEYA C SEANSI	75 SABİT
12. HAFTA	60 HIZLI	DİNLENME	30 KOLAY	45 KOLAY	30 KOLAY	20 KOLAY	YARIŞ

KOLAY TEMPO: 8:51-DAKİKA/1.6 KM
SABİT/YARIŞ TEMPOSU: 6.26-DAKİKA/1.6 KM
HIZLI TEMPO: <6.26-DAKİKA/1.6 KM

CUMARTESİ SEANSLARI (10 dakika ısınma ve soğuma):
A – 6 x 4 dak hızlı, eforlar arasında 90 sn dinlenme
B – 2 x (8 dak hızlı, 60 sn dinlenme; 5 dakika hızlı, 2 dakika dinlenme)
C – 6 x 5 dak hızlı, eforlar arasında 90 sn dinlenme
D – 2 x (10 dakika hızlı, 60 sn dinlenme; 5 dakika hızlı, 2 dakika dinlenme)

FOTOĞRAFLAR: iStock, Getty

ANTRENMAN İPUÇLARI

Aralarında yeni adidas City Run 10K yarışlarının da bulunduğu yarışlar düzenleyen adidas Runners kaptanı James Heptonstall, antrenmanlarınız hakkında değerli bilgiler veriyor.

S Bir 10K yarışı adına hazırlanmak için ne tip antrenman yapmalıyım?

C Farklılık kilit noktadır. Mesele yalnızca çıkıp koşmak değildir. Interval, tempo, fartlek ve yokuş yukarı koşular yapılmalıdır. Ancak vücudunuzu dinlemeli ve aşırıya kaçmamalısınız. Dinlenme de, bütün antrenmanlar için en önemli noktalardan biridir.

S 10K koşu süremi nasıl iyileştirebilirim?

C 10K koşu sürenizi aşağıya çekmek istiyorsanız, kilit nokta sizinle benzer yetenekte birileriyle veya bir grupla koşmaktır. Başka insanlarla çalışırsanız, kendinizi daha da zorlayabilirsiniz. Koşu, fiziksel olduğu kadar mental bir oyundur. Bu nedenle diğerleri sizi destekleyebilir ve yüreklendirebilir. Bu da antrenmanınızı büyük oranda değiştirecektir.

S Yarış günü için verebileceğiniz bir tavsiye var mı?

C Kesinlikle var. Koşuculara şu tavsiyelerde bulunabilirim…

- ◆ Hiçbir şeyi değiştirmeyin. Yarış günü yeni bir beslenme, ayakkabı veya ekipman denemeyin.
- ◆ Yarış yerine erken gidin. Böylece ısınmak için zamanınız olur.
- ◆ Bir saatiniz olsun. Böylece her kilometrede temponuzu ölçebilirsiniz.
- ◆ Yarış öncesi, boyunca ve sonrasında susuz kalmamaya özen gösterin.
- ◆ Yarış sonrası esneme ve soğuma egzersizleri yapmayı unutmayın.
- ◆ En önemlisi de, koşmaktan zevk alın.



YAMAÇLAR İÇİN HAZIRLANIN

Bu sezon kar üstüne çıkmaya mı hazırlanıyorsunuz? 2018 Pyeongchang Kış Olimpiyatları önümüzdeki ay başlayacak. Yani kayak merkezlerine gitmek için son derece ilham verici bir zaman. Ancak düşük bir fitness seviyesiyle kar üstüne çıkmamak son derece önemlidir. Kar sporları yalnızca hamstring, kalça ve quad kaslarınızı çalıştırmakla kalmaz, aynı zamanda yüksek rakımda olduğunuz için kardiyovasküler fitness seviyenizin de uzun eğimlere dayanacak kadar uygun olması gerekir.

Snowbord sporcusu Jenny Jones bu noktada devreye giriyor. Olimpik bronz madalya sahibi Fransa Alplerinde, hem kar üstünde hem de dışarıda snowboard ve fitness seviyesini arttıracak teknikler öğretiyor.

Kulağa ilginç geliyor değil mi? Bir atölyeye katılamıyorsanız, endişelenmeyin. Olimpik atletimizden, dört egzersizden oluşan iki haftalık bir plan hazırlamasını istedik. Bu planla birlikte vücudunuzu yamaçlar için hazır hale getirebilirsiniz.

1 Weighted squat

Bu egzersiz, quad ve kalça kaslarının direncini arttırmak için harikadır ve bu kaslar kar sporlarında bolca kullanılır. Aynı zamanda weighted lunge egzersizini de deneyebilirsiniz. Snowboard'da her ne kadar iki ayağınız tahtaya bağlı olsa da, bacaklarınız üzerinde değişken yükler oluşur. Lunges, her defasında bir bacağınızı çalıştırarak gelişmiş bir bel-pelvic kontrolü ve teknik sağlar. Bacaklarınız omuz genişliğinde açık, her iki elinize birer ağırlık alın. Dizlerinizi bükerek ve göğsünüzü yukarıda tutarak squat pozisyonu alın. Olabildiğince doğal bir omurga pozisyonuyla alçalın ve ardından başlangıç pozisyonuna geri dönün.

2 Box jumps

Snowboard hızlı bir spordur ve vücudunuzun darbeleri emmesi gereklidir. Bu egzersiz, squat ve lunge'takiyle aynı kasları harekete geçirir ama daha çok darbe meydana getirir. Bu konuda artan fitness seviyesiyle birlikte taze karda ve zıplamalarda sorun yaşamazsınız. Kolaydan başlayın kendinize güveniniz ve fitness seviyenizle birlikte kutunun yüksekliğini de arttırın.

Alçak, orta ve yüksek kutulardan birini (10 cm ile 45 cm arasında) seçin. Ayaklarınız omuz genişliğinde açık, kutunun önünde durun ve dizlerinizi bükün. Kollarınızı geriye sallayın ve ardından kutuya doğru kollarınızı da kullanarak kutunun üzerine iki ayağınızla birlikte zıplayın. Kutunun üzerinde squat pozisyonu alın ve ardından kutudan inin. Bu bir tekrar.

3 Crab walks

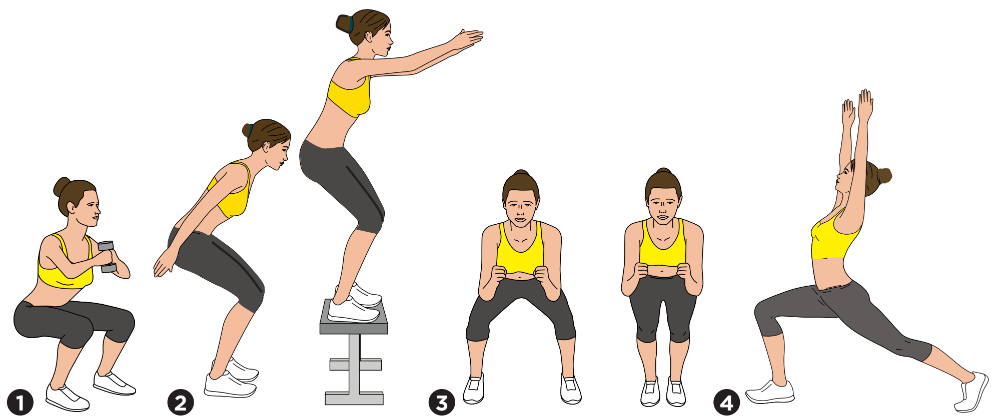
Bu egzersiz, kalçanızı stabilize eden temel kas olan gluteus medius'u hedefler. Fazladan direnç için bacaklarınızın alt kısmına bir direnç bandı bağlayabilirsiniz. Egzersizi doğru yaptığınızı, direnci yalnızca kalçanızda değil, kalçanızın dış kısmında da hissetmenizle anlayabilirsiniz.

Göğsünüzün önünde bir ağırlığı yatay olarak tutun ve squat pozisyonu alın. Parmak uçlarınız 45 derecelik açıyla dışarıyı göstersin. Kalçanızı olabildiğince aşağı indirin. Vücudunuzu fazla yükseltmeden bir adım ileri atın. Sonrasında diğer ayağınızla adım atın. 10 adım ileri attıktan sonra 10 adım geri atın.

4 Lunges

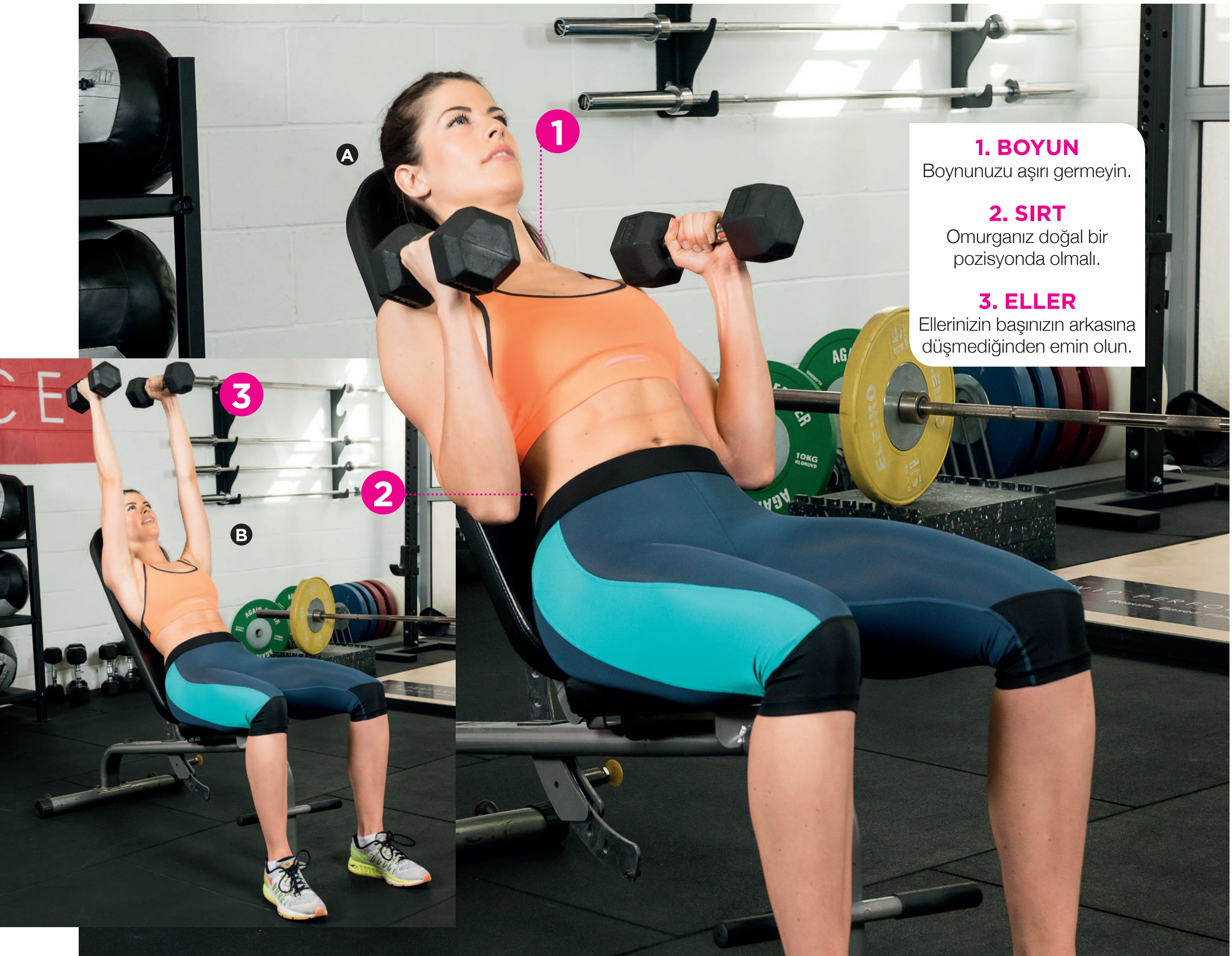
Bütün kaslar, en iyi verimi hareket aralıklarının tamamı kullanıldığında gösterir. Snowboard, hip flexor kaslarını sıkılaştırıp pelvisinizin önündeki kasların kısalmasına neden olabilir ki bu verimli fonksiyonu engeller. Yoga, bu durumu düzeltmekte yardımcıdır. Lunges, camel pose ve twisted half lizard da yararlı egzersizlerdir ancak elbette yapılacak başka egzersizler de mevcut.

High lunge'ın dört türeviyle işe başlayın. Sol bacağınızı geriye uzatın ve sağ ayağınızı ellerinizin arasına alın. Öndeki dizinizin bileğinizle aynı hizada olmasına dikkat edin. Vücudunuzu kaldırın ve kollarınızı yukarı uzatın.



ELLER YUKARI

Bu basit egzersizle omuzlarınızı, göğsünüzü ve kollarınızı güçlendirebilirsiniz.



INCLINE PRESS

Incline bench press, bir üst vücut egzersizidir ve göğüsünüz, omuzlarınızı ve triceps kaslarınızı hedefler. Incline aynı zamanda omuzlarınız için daha eklem dostu bir egzersizdir. Bu nedenle yeni başlayanlar veya sakatlık geçirenler için harikadır.

NASIL YAPILIR?

- Vücudunuzu eğimli sehpada 30-45 derecelik açıda konumlandırın. Her elinize bir ağırlık alın ve ağırlıkları göğüs hizanızda tutun. Avuç içleriniz içeri dönük olsun (A).
- Kollarınızı gösterildiği gibi yukarı kaldırın ve dirseklerinizi kilitleyin (B).
- Ağırlıkları yavaş ve kontrollü şekilde göğsünüze doğru indirin. Ardından ağırlıkları yeniden düz bir çizgide yukarı kaldırın.

KIŞ ISITICILARI

Termometreler düştükçe, dışarı çıkma motivasyonunuz da düşebilir. Soğuk havaya karşı alışverişe çıkma zamanınız geldi.

YAZI: Sarah Ivory

Koşmaya çıkılamayacak kadar soğuk mu? Fark etmeyebilirsiniz ancak spor ekipmanlarınızın egzersiz yapmanızda çok büyük bir etkisi vardır. Giydiğiniz ayakkabılardan tayt ve tişörtünüze kadar, vücudunuzu çalıştırmak için seçtiğiniz giysiler sakatlanmaları engellemenize ve vücudunuzu doğa şartlarına karşı korumanıza yardımcı olabilir. Kışın antrenman yapmanın hilesi kat kat giyinmektir. Bu şekilde aktivitenin ortasında vücut sıcaklığınız arttıkça giysilerinizi çıkartabilir, sonra da antrenman sonrası vücut sıcaklığınız hızla düşeceği için tekrar giyebilirsiniz. Ancak modern kumaşlar kat kat giyinme ihtiyacını ortadan kaldırıyor. Giderek artan bir şekilde, soğuk havalarda yalıtım sağlayan ve vücut ısındıkça ısının kaçmasını sağlayan akıllı fiber kumaşlardan yüksek teknolojili kış setleri yapılmaktadır. Bu kullanışlı ürünlerin çoğu teri de emmekte ve bu şekilde nem cildinizde kalmamakta ve sizi üşütmemektedir. İster yürüyün, ister koşun, bu kasvetli kış ayları için sizi rahat ve egzersiz yapmaya istekli hale getirecek en yeni soğuk hava setini bir araya getirdik.

NE GİYMELİ?

Eski bir ceket işe yaramaz! Dışarısı soğukken sıcak kalmak istiyorsanız, nefes alan, ter emici ve termal özellikleri olan teknik kumaşlara bakmalısınız. Farklı hava koşullarında yalıtımlı ceketler, termal baz katmanlar, su geçirmez ayakkabılar gibi bir teknik kite sahip olmak en iyisidir. Neyse ki araştırmaları sizin için yaptık. İşte tercih edebileceğiniz malzemeler.

▼ Sentetik yalıtım

Primaloft gibi sentetik yalıtımlı kumaşlar, yağışlı havalar için havlı fiberlerden daha güvenli bir seçenektir. Aslında bu fiberler günümüze kadar çok sıcak tutmuyordu. Patagonia PlumaFill düzbaskı dikişleri olan ısı tutucu fiberlerden yapılmış ve sizi sıcak tutar. Ayrıca çok hafiftir. Patagonia Micro Puff Hoody .

▼ Merinos yünü

Merinos yünü, ince, geniş aralıklı lifleri olan, sizi sıcak tutmak için havayı yakalayan doğal bir iplik türüdür. Aynı zamanda sıcaklık arttıkça nem buharını absorbe eder ve havalandırma etkisi için nemi tekrar havaya salar. Bu özellik terlediğinizde çok işe yarar. Bonus olarak da merinos yünü doğal olarak antibakteriyeldir.

▼ Tüy dolgu (Down fill)

Koşu öncesi ve sonrası için mükemmel down-filled ceketler ve jileler, eğer Hydrodown veya su geçirmez katmanlı kombine edilen su geçirmez bir tür aramıyorsanız kuru soğuklar için en iyisidir. Bunlar su kuşlarının üzerindeki normal tüylerin altındaki kabarık tüylerin bir karışımını içerirler. Bu tüy dolguların güç değeri etkisini belirler. Dolgular sayıca ne kadar fazla ise, o kadar sıcak tutar.

▼ Gore-Tex

Yağmurlu havaya karşı koruma sizin öncelik listenizin en başında geliyorsa, Gore-Tex teknolojisini kullanan katmanlara bakın. Gore-Tex kumaşlar su geçirmez, rüzgâr geçirmez ve nefes alabilen mikro gözenekli membrandan yapılır. Bu fiber gözenekleri o kadar küçüktür ki su damlaları içeri giremez, böylelikle kuru kalırsınız. Gore-Tex sıcak tutması için yalıtım ile kombine edilebilir. Yağmurda koşarken ayaklarınızın kuru kalmasını istiyorsanız içinde Gore-Tex olan ayakkabılara da bakın.

ÜŞÜMEMEK İÇİN BAŞKA NE YAPILABİLİR?

ISINMA
Isınma önemlidir, çünkü yavaşça kalp atışınızı arttırıp, kanın kaslarına akışını hızlandırarak vücudunuzu egzersize hazırlar. Eğer dışarısı çok soğuksa, kaslarınızın şoka uğramaması için ısınmayı kapalı alanda yapmaya çalışın.

YAVAŞLAYIN
Soğuk havada, vücudunuz sıcak kalmak için çok çalışır ve bu ek yükü taşımak, dışarıda egzersiz yapma sürenizin yoğunluğunu veya süresini azaltabilir. Hareket etmeye çalışın, aralarda statik dinlenme hareketlerinizi yapın.

KATMANLAR
Çabuk giyilen katmanları düşünmeniz gerekebilir. Her koşul için giyindiğinizden emin olun. Rüzgâr-su geçirmez katların giyilmesi, ter emici baz katman ve hava karardıktan sonra yansıtıcı aksesuarlar kullanmak gibi...



SİZİN İÇİN SEÇTİK

Akıllı ve teknolojik soğuk hava kıyafetleriniz için alışveriş listesi.



Nike

Nike Therma Sphere Element hiçbir koşuyu kaçırmak istemediğiniz soğuk günlerde sıcak kalmanızı ve rahat etmenizi sağlar. Üzerinde dökümlü duran bol kesim, özgürce hareket edebilmeniz için yeterli alan sağlar.



Under Armour

Armour® Fleece kumaş suya dayanıklılığı yüksek UA Storm teknolojisi ile kaplanmıştır. Fırçalanmış yumuşak iç katman ısıyı hapsederek tüm gün sıcaklık ve konfor sunar. Nem Aktarma Sistemi teri uzaklaştırarak kuru ve hafif kalmanızı sağlar.



Jack Wolfskin

Soğuk kış günlerinde iç ya da orta katman olarak kullanıma uygun tasarıma sahip olan Jack Wolfskin Gecko kadın polar ceket ile sıcaklık ve konforun tadını çıkarın.



Adidas

Adidas by Stella McCartney kadın koşu poları feminen tasarımı ile ön plana çıkıyor. Run Polar fleece rüzgâr ve yağmura karşı nefes alabilir koruma sunan climastorm teknolojisi ile soğuk havalara meydan okuyun.



Reebok

Serin koşu günleri için sıcaklık ve konfor sunan Reebok Running Essentials 1/4 kadın koşu sweatshirt ile soğuk havanın sizi durdurmasına izin vermeyin.

10 DAKİKADA ŞEKİLLEN

YAĞ YAKMA ÇILGINLIĞI

Evde zıplayacak yeriniz var mı? O halde harekete geçme zamanı.



Gölge boksu veya yürüyüşle ısınabilirsiniz. Her egzersiz arasında 10 saniye dinlenin. Üç set tamamlayın ve sonrasında soğuma ve esneme egzersizleri yapın.



IN-AND-OUT SQUAT JUMPS

Süre: 20 saniye

Çalışan bölgeler: Bacak, baldır, kalça ve omuz

- Ayaklarınız bitişik şekilde ayakta durun (A). Ardından kalça genişliğinden daha fazla, zıplayarak ayaklarınızı iki yana açın ve hemen ardından squat pozisyonuna geçin. Bu sırada kollarınızı göğsünüzün önünde ileri uzatarak birleştirin (B).
- Squat pozisyonundan sonra hemen tekrar zıplayarak ayaklarınızı birleştirin ve ayakta durun. Kollarınızı da her iki yana alın. Hemen ardından tekrar zıplayın ve hareketi süre boyunca tekrarlayın.

SIDE-PLANK LEG LIFT

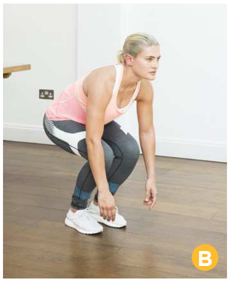
Süre: Her yöne 20 saniye
Çalışan bölgeler: İç ve dış bacak, omuzlar, karın ve oblik

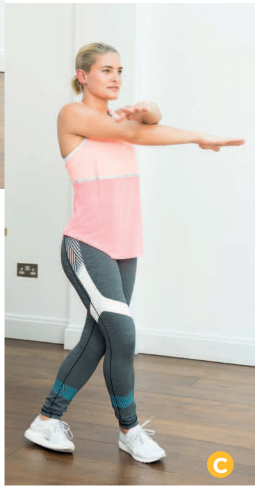
- Elleriniz omuzlarınızın hemen altında, şınav pozisyonu alın. Vücudunuz düz bir çizgide olsun. Vücudunuzu sola doğru çevirip ağırlığınızı sol tarafınıza verin.
- Yavaşça sağ kolunuzu yukarı doğru kaldırın (A). Sonrasında sağ bacağınızı da olabildiğince yukarı kaldırın ve en üst noktada hafif hareketlerle yukarı aşağı indirip kaldırın (B).
- Hareketi diğer tarafla tekrarlayın.













BURPEE TO CRISS-CROSS FEET

Süre: 20 saniye
Çalışan bölgeler: Bacak, baldır, kalça, omuz, karın

- Ayaklarınızı kalça genişliğinde açın. Öne eğilin ve ellerinizi önünüzde yere koyun. Sonrasında ayaklarınızı geriye doğru atın (A).
- Hemen ardından ayaklarınızı ellerinize doğru zıplayarak çekin (B) ve ayağa kalkın.
- Sağ ayağınızı sol ayağınızın önüne zıplayarak getirin (C). Kollarınızı da fotoğraftaki gibi çapraz yapın. Ardından fotoğraftaki gibi kollarınızı ve ayaklarınızı zıplayarak açın (D).
- Her tekrarda öndeki ayağınızı değiştirin.

SIT-UP TO PUNCH

Süre: 20 saniye
Çalışan bölgeler: Karın, kol ve omuz

- Sırtüstü yere uzanın. Dizleriniz bükülü olsun, ayaklarınız yere bassın ve elleriniz başınızın arkasında dursun.
- Karın kaslarınızı kullanarak yükselin ve hareketin en üst noktasında bir sağ, bir sol olmak üzere dört adet yumruk atın (A) ve (B).
- Sonrasında ellerinizi göğsünüze çekin ve omurganız eğimli bir şekilde yere uzanın. Hareket boyunca karın kaslarınız sıkı olmalı.





HER EGZERSİZ 20 SANİYE SÜRMELİ. BU SÜREDE KENDİNİZİ OLABİLDİĞİNCE ZORLAYIN.



"PT, 'haydi yapabilirsin' diyen kişidir."

Kas kütlenizi arttırmak, yağ yakmak veya duruşunuzdaki bozuklukluarı gidermek mi istiyorsunuz?. Bu ikili her konuda size yardımcı olabilir. Gelin MT Personal Coaching'i ve kurucularını yakından tanıyalım.

MT Personal Coaching markası nasıl kuruldu?

Meral: MT PERSONAL COACHING markası her ikimizin de spor sektöründeki branşlara hâkim olmasına rağmen kendi uzmanlık alanlarında kendilerini daha rahat ifade edebilmeleri ve çalıştırdıkları öğrencilerin daha sağlıklı ve hızlı gelişimini görebilmek için sporun çeşitli yanlarından faydalanabilmek adına güçlerini birleştirmek istemelerinden doğdu.

Benim postur üzerine yaptığım çalışmalardan keyif almam, Tolga'nın ise daha çok kas kütlesi kazandırma ve yağ yakımına yönelik çalışmalardan keyif alması MT Personal Coaching'i ortaya çıkardı.

Personal training nedir?

Tolga: PT kişiye özel hazırlanan antrenman programı, beslenme ve dinlenme planı, yeri geldiğinde motivasyon için ders içinde ve ders dışında olumlu ilerleme kazandıracak müdahaleler, kısaca bireyin ihtiyacına yönelik karşılık bulabileceği her şey demek.

Personal trainer hangi noktada önemlidir?

Meral: PT kişinin kendisini yetersiz, umutsuz hissettiği yerde önem taşır. PT, kişiye "Haydi yapabilirsin" diyen ve ona güvendiğini hissettirip onu gerçekten yoktan var eden kişidir.

Personal trainer ile çalışmanın ne gibi faydaları var?

Meral: Önemli faydasının şu olduğunu söyleyebilirim; personel trainer ile çalışan kişinin antrenman esnasında hata yapma ihtimali olmaz dolayısıyla sakatlanma riski minimuma düşer. Hedefe daha hızlı, sağlıklı ve bilinçli bir şekilde varabilir.

Aynı zamanda posturel, fiziksel veya nörolojik problemleri varsa o yönde daha doğru antrenman yapar. Motivasyonunun düştüğü anda onu tekrardan canlandıracak bir partnerin olması, pes etmesine umutsuzluğa düşmesine engel olur. Onu belli gün ve saatlerde bekleyen birinin olması, randevu sebebi kişiye o saatte yerinde ve hazır olma psikolojisi sunar bu durum da kişileri spora teşvik eder.

Spor yapmak isteyenler sizden hangi spor dalları ile ilgili hizmet alabilirler?

Tolga: Pilates, fitness (ağırlık/direnç antrenmanları), fonksiyonel antrenman, nefes teknikleri, meditasyon, yüzme.

Sporda istikrarlı olmak için danışan motivasyonunun önemi nedir?

Meral: Başta eğitmenin öğrencisini canlandırması inandırması ve gerekli enerjiyi sağlayıp harekete geçirmesi gerekir. Bundan sonraki süreçte beraber yürümeleri gerekir. Eğitmen öğrenciyi ittikçe, öğrenci de söylenenlere uyarak, yaptıklarını göstererek ve bunların sonucunda kaçınılmaz olan fiziksel değişimi göz önüne sererek eğitmenin motivasyonunu canlı tutacaktır.

İstikrarlı olmaları ve motivasyonlarını arttırmaları için danışanlarınızı nasıl yönlendiriyorsunuz?

Meral: Bireysel görüşmeler yeri geldiğinde onları olumsuz etkileyen faktörleri konuşarak geçebiliyor. Bazen antrenman yapamadığımız günlerimiz de oluyor. Öyle ki öğrenci dersine geliyor ama yürüyüşünden ve yüz ifadesinden anlıyorsunuz ki oraya sadece size söz verdiği için gelmiş. Aslında aklı orada değil. Zamanla öğrencilerinizi çok iyi tanıyorsunuz. Dolayısıyla böyle bir durumda, danışanı daha size doğru yürürken gözlemlediğinizde belki de o gün sadece bir kahve içip derdini dinlemek ona zorla yaptıracağınız antrenmandan daha değerli motive edici ve yapıcı bir davranış olabiliyor.

Kişi için en iyi spor programını nasıl hazırlıyorsunuz?

Tolga: Öncelikle kendisini

tanıyabileceğimiz bir kahve içme zamanı ayırıyoruz. Mesleği nedir, hangi saatlerde çalışır, günlük yaşantısı, aile yaşantısı, uyuma ve beslenme düzenleri nasıl, sosyal alışkanlıkları neler ve ne kadarından vazgeçebiliyor, ne kadarında çok katı ve "Asla bırakmam" diyor, hedefi ne ve ne için spor yapmak istiyor, haftada kaç gün bizimle çalışmak istiyor gibi soruların cevaplarını buluruz. Bunları analiz ettikten sonra çıkan sonuca göre haftada kaç gün bizimle çalışacağını ayarlayıp diğer günlere mutlaka kendi başına yapabileceği egzersizler ekleyip beslenme uzmanlarımızın yardımıyla beslenmesini de düzenleyip hayatına bambaşka bir bakış açısı getiriyoruz.

Sporun günlük yaşamımıza ne gibi avantajları ve faydaları var?

Meral: Öncelikle spor yapan kişinin kendine olan güveni artar, kendisini daha sağlıklı ve fit hisseder, duruşundaki değişimle birlikte artan güvenini çevresine de yansıtır. Günlük stresten ve iş hayatından kaynaklanan sırt ve boyun ağrıları gibi problemleri kişi kendisinde hissetmez, postur bozuklukları minimuma iner ve hatta doğru bir çalışmayla belki de hiç gözlenmez.

Spor yaparken nasıl beslenmek gerekir?

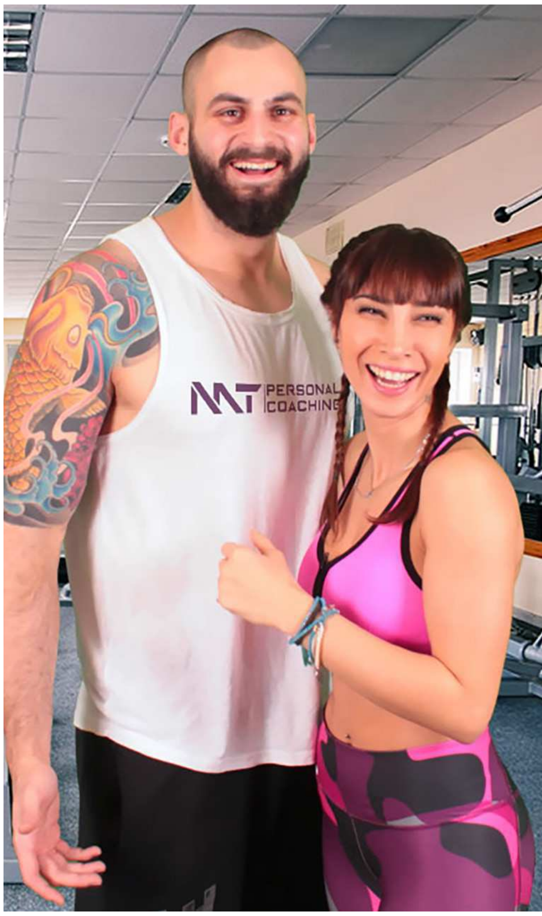
Meral: Bu noktada "Keşke herkes önce haddini bilse" diyerek konuya girmek istiyorum. Bizler, yani egzersiz ve antrenman uzmanları, danışanlara beslenme konusunda kişisel tavsiyeler verebiliriz. Belki de onlarla kendi günlük hayatlarımızdan örnekleri de paylaşabiliriz. Kimi zaman bir ara öğün için atıştırma örneği de sunabiliriz fakat bu, bizim kişiye özel beslenme listesi yazabileceğimiz anlamına gelmemektedir. Bunu yapmak demek, bu işe senelerini vermiş ve meslekleri doğrultusunda eğitimlerini tamamlamış diyetisyenlerimize karşı doğru bir davranış olmayacağı gibi, öğrencilerimiz için de yeterli, sağlıklı ve doğru bir yönlendirme olmaz.

Dolayısıyla anlaşmalı olduğumuz bir diyetisyenimiz var. Bu noktada öğrencilerimizi belirli aralıklarla kendisiyle görüştürüp daha net sonuçlar alıyoruz. Bizim çalışma şeklimizde, beslenme uzmanımız kişinin günlük yaptığı egzersizlere, bireysel yaşamının şartlarına ve kişinin hedefine en uygun listeleri hazırlamaktadır.

Spora başlarken nelere dikkat edilmelidir?

Tolga: Her şeyden önce kişinin fiziksel olarak sakatlığı, posturel bozuklugu, kardiyovaskuler ve nörolojik problemleri olup olmadığına dikkat ederiz çünkü biz de programları hazırlarken bunları dikkate alıyoruz.

Daha sonrasında kişinin istediği hedef ile bizim ona belirlediğimiz hedef arasındaki ortak noktaları ortaya çıkararak planlarımızı hayata geçiriyoruz.





Ece Begüm Yücetan

Güçlü, esnek ve güzel... Bir dayanıklılık yarışmasında daha geniş kitlelerce tanınan model, MegaFormer ile bir araya geldi ve ortaya harika kareler çıktı.



Model: Ece Begüm Yücetan
Fotoğraflar: Gökhan Bulut
Saç: Nergiz Deniz
Makyaj: Rufiye Kalmaz
Mekân: Community MegaFormer Studio



ELEVEN Spor Sütyen 70,00 TL
ELEVEN Tayt 120,00 TL



ELEVEN Spor Sütyen 70,00 TL
ELEVEN Tayt 135,00 TL



Y.ORSTRULY Spor Sütyen 139,00 TL
Y.ORSTRULY Tayt 249,00 TL



TIGHT CLUB Spor Sütyen 95,00 TL
ELEVEN Tayt 120,00 TL



NIKE Spor Sütyeni 99,90 TL
Y.ORSTRULY Tayt 269,00 TL

"MegaFormer, beş temel egzersizi bir arada sunuyor."



MegaFormer'ı Türkiye'ye getiren ve Community markasının başındaki isim olan Ayça Okay, H&F'nin sorularını yanıtlıyor.

MegaFormer'ı Türkiye'ye getirme hikâyesi nasıl başladı?
Ben aktif olarak spor yapan biriyim ve birçok farklı disiplinle ilgileniyorum. Reformer'dan ve güncel fitness sistemlerinden sıkıldığımı fark ettim ve bir ABD seyahatimde, Kaliforniya'da Megaformer ile tanıştım. Düzenli olarak yaptım ve çok hızlı sonuç aldım. MegaFormer'ın mucidi ve bir PT olan Sebastian Lagree ile görüştüm ve Türkiye'ye getirip getiremeyeceğimiz üzerine konuştuk. Her şey yolunda gitti ve MegaFormer'ı ülkemize getirdik.

MegaFormer'ın reformer ve cadillac gibi ekipmanlardan farkı nedir?
Her ne kadar ilk bakışta reformer ile benzerlikler gösterse de kullanılan metot tamamen farklı. Diğer yandan reformer 1930'lardan bu yana çok güncellenen bir makine değil. MegaFormer'da ise reformer'daki eksiklikler giderilmiş, esneklik ve kardiyo temelli egzersizler gibi fitness odaklı egzersizler işe dahil edilmiş. MegaFormer; kardiyo, kuvvet, dayanıklılık, esneklik ve vücut kompozisyonu (postur) olmak üzere beş temel egzersizi bir arada sunuyor. Böylece çok daha verimli şekilde antrenman yapabiliyorsunuz. Bilimsel veriler de bunu kanıtlıyor; 45 dakikalık bir reformer antrenmanında 300-350 kalori harcarken, MegaFormer'da aynı sürede bu rakam 800 kaloriye kadar çıkabiliyor. Kendi adıma böyle bir girişimde bulunmamın bir diğer nedeni de, insanların metropol hayatı nedeniyle antrenmanlarından daha kısa sürede daha fazla verim alma odaklı olması. MegaFormer bu noktada büyük bir açığı kapatıyor. MegaFormer'la antrenman yaptıktan sonra yürümeye, koşmaya veya pilates yapmaya ihtiyacınız kalmıyor. Ayrıca Lagree'nin şu anda üzerinde çalıştığı MegaFormer'ın bir üst versiyonunda eğimi arttırarak antrenman süresi 20 dakikaya çekilebilecek. Makinenin patent işlemleri bittiğinde ABD dışına satışı başlayacak ve o makineyi de getireceğiz.

MegaFormer yeni bir makine ve bu nedenle ona odaklı eğitmenler yetiştirilmeli. Eğitmen yetiştirme konusunda neler yapıyorsunuz?
Eğitim bu işteki en önemli nokta çünkü Lagree Method denilen özel bir sistem uygulanıyor. MegaFormer'ın eğitiminin ABD'den alınması gerekiyor ki biz de bünyemizdeki eğitmenlerimize MegaFormer eğitimlerini ABD'den aldırdık. Hem makinenin satışı hem de eğitim anlamında çok fazla talep alıyoruz. Biz, MegaFormer'ın kaliteli ve kontrollü şekilde büyümesini istiyoruz. Bu nedenle MegaFormer'ı kendi bünyemizde tutuyoruz. Şubeleşmenin ve eğitimlerin bizim tarafımızdan, yani Community tarafından yürütülmesini istiyoruz.

MegaFormer'ın tarihinden bahseder misiniz?
MegaFormer aslında 20 yıllık bir geçmişe sahip. Sebastien Lagree de 30 yıllık bireysel antrenörlük deneyimi olan, Hollywood'un ünlü isimlerini çalıştıran bir eğitmen. Kendisi pilateste bazı eksiklikler görüyor ve MegaFormer'ı geliştiriyor. ABD'de, Avrupa'da ve Dubai'de MegaFormer'ın çok fazla şubesi var ama Türkiye'ye daha önce gelmemesi beni de şaşırttı.

Başında bulunduğunuz Community markası ve MegaFormer ile ilgili gelecek planlarınız nelerdir?
Amacımız; plazalara ve iş yerlerine de yakın olmamızın avantajıyla, işlerinden çıkıp sporlarını yapmak isteyen kişiler için sosyal bir kulüp oluşturmak. Diğer yandan ek binamızın olması avantajıyla gelecekte burada yoga atölyeleri de düzenleyeceğiz. Sosyal kulüp olarak ilerlemek istediğimizden dolayı çok farklı projelerimiz var. Örnek olarak açık alanımızda yazlık sinema projemiz dahi var. Community kişiye özel ve butik bir karakterde ilerliyor. Bu sektöre girerken bir yazılım ve uygulama hazırladık. Uygulama, üyelerimizi spor salonu dışında da yeme-içme ve uyku düzeni anlamında takip edebilmemizi sağlıyor. Ayrıca üyeler, kendi aylık ölçümlerini anlık olarak görebiliyor, yüz okumayla birlikte stüdyoya kaç kez geldiği, ne kadar süre spor yaptığı ve o gün kaç kalori yaktığı gibi bilgilere ulaşabiliyor. İsterlerse derslerini düzenleyebiliyor, ders kaydı yapabiliyor veya derslerini iptal edebiliyor. Ve elbette diğer üyelerle iletişime geçebiliyor. Beş yıl içinde de Community olarak franchise vererek büyüme yoluna gitmeyi planlıyoruz.

Ece Begüm Yücetan'la çekim arasında ufak bir söyleşi yaptık.



"Sağlıklı yaşam" sizin için ne anlam ifade ediyor?
Sağlıklı yaşam benim için her şeyin "Azı karar, çoğu zarar" demek. Beni mutlu eden şeyleri de yapabilmem gerekiyor ki akıl sağlığıma destek olsunlar. O yüzden çikolatamı da yiyorum, sporumu da yapıyorum.

Kendinize diğerlerinden yakın hissettiğiniz veya "Profesyonel olmayı isterdim" dediğiniz bir spor dalı var mı?
Ben 3-12 yaşları arasında ritmik jimnastik ve bale yaptım. Estetik olduğu kadar zorlayıcı da. Bu yüzden karakterimle eşleştiriyorum biraz. Zarif gözüken ama güç, denge ve konsantransyon gerektiren bir spor. Boyum birden hızlı uzamaya başlamasaydı, jimnastikçi ya da balerin olmayı çok isterdim. Yine de dans hâlâ hayatımın büyük bir parçası.

Haftada kaç saatinizi spora ayırıyorsunuz?
İşim gereği çok düzenli bir hayatım yok. Sık sık şehir dışı ya da yurt dışı seyahatlerim oluyor. Geç saatlere kadar çalışabiliyorum ve bir haftam diğerini tutmayabiliyor. Ama haftada en az 2-3 saatimi ayırmaya çalışıyorum. Bazen evde, bazen sokakta, bazense spor salonunda...

Beslenme tarzınızdan bahseder misiniz? Sıkı diyet programları uyguladığınız zamanlar oluyor mu? Oluyorsa ne tür bir diyet uyguluyorsunuz?
Beslenme düzenim; düzensizlik. Diyetle hiç aram yok, kendine yemek konusunda söz geçirebilen biri değilim. Canım çekiyorsa yerim ama porsiyonlara dikkat etmeye çalışırım. Bazen hiç dikkat etmeden aklıma ne gelirse yiyorum, bazen iştahım kapalı oluyor ve bir tabak salatayı zor bitiriyorum. Ruh halim yeme düzenimi çok etkiliyor açıkçası ama yine de bir gün önce fazla kaçırdığımı düşünüyorsam, ertesi gün mutlaka spor yapıyorum. Bir de metabolizmam hızlı olduğu için kolay kilo alan bir yapım yok. O konuda şanslıyım.

MegaFormer ile nasıl tanıştınız?
Üniversiteden arkadaşım Ayça Okay Community MegaFormer'ın kurucularından. İlk o bahsetti ve ben de heyecanla Türkiye'ye gelmesini bekledim.

Sizce MegaFormer'ı reformer ve cadillac gibi aletli pilates türlerinden ayıran özellikler neler?
Sporu seven bir insan olarak hayatımda hep spor oldu ve hareketli bir insanım. Daha önce pilates de yaptım ve elbette faydasını gördüm ama MegaFormer'la çalışmaya başladığımdan beri farklı metotlarda daha çok vakit harcadığım sporların tek bir alet üstünde toplanmasının ne kadar etkili olduğunu ve fazladan ne kadar zaman kazandırdığını gördüm. Hem pilates hem koşmak hem de ağırlık çalışmak yerine MegaFormer hepsini tek bir aletle yapmama yardımcı oldu ve bu kesinlikle tavsiye edeceğim bir alet.

H&F okuyucularına bir tavsiyede bulunur musunuz? Bu, son dönemde okuduğunuz bir kitap, izlediğiniz bir film, denediğiniz bir spor dalı ve hatta bitkisel bir çay bile olabilir.
Hindistan cevizi yağı! Ne kadar yararlı olduğuna inanamazsınız. Ben saçlarım, cilt lekelerim, dişlerim ve vücudumu nemlendirmek için kullanıyorum. Hatta yemeklerde bile tercih ediyorum. Vücuda hem içeriden hem de dışarıdan çok yararlı mucize bir yağ.



SAĞLIK

EN YENİ HABERLER ✻ BEDEN VE ZİHİN ✻ UZMAN TAVSİYELERİ



ESNEK SAĞLIK

Yapılan araştırmalara göre kısa öğle araları, Avrupa'da insanların öğle arasında spor yapmalarına engel olan en önemli faktörlerden biri. İşte bu nedenle birçok kişi, tavsiye edilen haftada beş kez 30 dakikalık antrenman tavsiyesine uymakta zorlanıyor. Yine de bazı yöneticiler, spor yapmanın çalışanları daha verimli kıldığının ve çalışanların stresle çok daha başarılı şekilde başa çıktığının farkında. Bu noktada Avrupa'da patronların yüzde 63'ünün çalışanların antrenman saatleri için esnek çalışma sürelerine izin verdiğini bilmek güzel. Umarız sizin de patronunuz böyle bir kişidir.

Akılcı ve doğru hedeflerle bu yıl hayalleriniz gerçek olsun

Yeni bir yıla "Merhaba" dediğimiz bu dönemde pek çok beklenti, hayal ve hedef biriktirdik. 2018 yılının herkes için güzellikler, fırsatlar ve bereketiyle gelmesini dileyen Yaşam Sihirbazı, Kişisel Gelişim Uzmanı **Dr. Turhan Güldaş**; bugüne kadar hayallerinin peşinden koşmuş ancak bir türlü başarıyı yakalayamamış kişilere etkili önerilerde bulundu.



Yeni bir başlangıç ve heyecanla beynimize kodladığımız yeni yılı umutla kucakladık. 2018 yılı için pek çok beklenti yarattık. Bu dönem; yeni başlangıçlar ve yeni fırsatlar için en motive edici, en güzel dönem olarak algılansa da aslında değişimin zamanı yok. Büyük kararlar vermek için en doğru zaman, sizin kendinizi hazır hissettiğiniz an. Yaşam Sihirbazı, Kişisel Gelişim Uzmanı Dr. Turhan Güldaş, bu yıl hayallerini gerçekleştirmek isteyenler için etkili önerilerde bulundu ve hedeflerine ulaşmak isteyen kişilere sihirli formüller verdi. Dr. Turhan Güldaş'a göre; "Başarı, tesadüfi ya da sıradan bir durum değil. Başarılı olmak için hayal etmek, canlandırmak ve hayata geçirmek gerek."

HAYAL KIRIKLIĞI YAŞAMAMAK İÇİN GERÇEKÇİ OLUN

KARAR VERİN: Hayatımız boyunca birçok kez kendimize gerçekçi olmayan hedefler koyarak

www.drturhanguldas.com
https://www.youtube.com/drturhanguldas

hayal kırıklığı yaşıyoruz. Hedeflerimize ulaşmak için öncelikle hangi noktaya gelmek istediğimizi netleştirmemiz büyük önem taşıyor. Hedefinizi kendiniz belirleyin, hedefleriniz başkalarının yönlendirmesiyle ortaya çıkmasın. Siz karar verin. Gerçekten istediğimiz şeyi belirledikten sonra kendinize hedefler koyarsanız ilerlememiz daha hızlı olacaktır.

HAYALPEREST OLMAYIN AMA HEDEFİNİZİ YÜKSEK TUTUN: İnsanın hedefine ulaşabilmesi için hedefi doğru belirlemesi gerekir. Gerçekçi olmayan hedefler sadece hayal kırıklığı yaratır. Gerçekten istenilen şey belirlendikten sonra hedefin adını koymak gerekir. Hedeflerinizi belirlerken hayalperest olmayın ancak en yüksek hedefinize odaklanın. Hedefleriniz yüksek olmalıdır. Bu hedefleriniz o kadar yüksek olmalıdır ki, gücüyle sabırsızlık yaratmalıdır. Bir an önce güne başlamanızı, yapılacakları belirlemenizi ve yapmak için telkinde bulunmanızı sağlamalıdır.

HEDEFİNİZİ DOĞRU BELİRLEYİN: Ne istediğinize, hangi noktaya gelmek istediğinize ve hedefinize net olarak karar vermelisiniz. Hedefi bu kriterler doğrultusunda koyan birisi için ilerlemek daha kolay olacaktır. Net olmayan bir hedefe ulaşmak da mümkün olmaz. Hedeflerin ve hayallerin detaylı olarak belirlenmesi, görülmesi ve yaşanması gerekir.

HAYALİNİZDE CANLANDIRIN: Hedef belirlendikten sonra hayal kurulmalıdır. Başarıyı elde etmek için hayal etmek, canlandırmak önemlidir. Hiçbir başarı hayal edilmeden gerçekleşmemiştir. Başarılar tesadüfi ya da sıradan bir durum değildir. Bugün kullandığımız her aletin ve her şeyin, öncesinde bir beyinde hayali kurulmuştur, sonra tasarlanmıştır. Örneğin bir masanın hayata geçmesi. Önce kişi o masanın işlevini gerçekleştirecek şekilde hayal etmiştir. Sonrasında bu işlevlerin nasıl gerçekleşeceği üzerine çalışmaya başlamıştır. Hayal olmadan motivasyon ve ilerleme olmaz. Hayal kurmak başarının ve motivasyonun benzinidir. Hayallerin gerçekçiliği, hedefe giden yolda hız kazandırır.

MEDİTASYON YAPARKEN HEDEFİNİZİ DÜŞÜNÜN: Hayal etmenin de yöntemleri vardır. Bu yöntemler ile hayalleri doğru yönlendirmek mümkündür. Örneğin meditasyon yaparken yaratıcı imgelemeler ve hayaller yaratılabilir. Meditasyon sırasında hayal kurmaya başlayın. Beta fazındayken gevşemiş halde olursunuz ve işte tam bu trans halinde hedefinizi gözünüzün önünde canlandırın. Nasıl bir otomobil almayı hayal ediyorsunuz? Bu otomobil ne renk olacak, hangi marka ve model olacak? Hayal ederken ona dokunmak, otomobil ile gidilecek yolları düşünmek, otomobile binecek yolcuları hayal etmek meditasyon esnasında mümkündür. Bu hayal ne kadar canlı olursa, o kadar motive edici olur. Hayaller kişiye ihtiyacı olan enerjiyi getirir. Başarıya giden yolda size enerji verecektir. Günde iki uzun meditasyon seansı hedefe ulaşmak için gereken enerjiyi sağlar. Sabah uyanınca ve akşam yatmadan önce yapılan meditasyon ile enerji dolmak mümkündür. Gün içerisinde ortaya çıkan boşluklarda meditasyon esnasında kurulan hayalleri yeniden canlandırmak motive edicidir. Kişi yorulduğunda, sıkıldığında ya da pes etmeyi düşündüğünde meditasyon esnasında kurduğu hayallerden küçük videolar izleyebilir. Bunun gibi farklı yöntemler geliştirebilirsiniz.

TEREDDÜT ETMEDEN HAREKET EDİN: Başarılı olmak ve hedeflerinize ulaşabilmek için özgüven sahibi olmalı ve kararlı bir şekilde hedefinize doğru hareket etmelisiniz. Tereddüt sahibi olmak başarının aksini getirir. Kararlı olan kişilerin belirli bir hedefi vardır ve bu hedef doğrultusunda ne yapmaları gerektiğini bilirler. Yapılması gereken şeyler konusunda kendine güven duyan kişiler kararlı olabilir. İnsanlar için özgüven sahibi olmak gerçek potansiyeli ortaya çıkarmayı sağlar.

KÜÇÜK ADIMLARLA İLERLEYİN: Küçük adımlarla yol almak, büyük hedeflere ulaşmak için geçen süreçte motivasyon kaynağı sağlar. Küçük hedeflerin motivasyon sağlaması mutluluğa giden yolda önemli bir anahtardır. Küçük hedefleri başarmış olmanın verdiği mutluluk ve motivasyon daha fazlasını elde etmeyi sağlar. Sigara içen birisi, bırakma hedefi yerine her gün 1 sigara az içeceğim derse sigara bırakma konusunda daha motivasyonlu olur. Spora başlamak isteyen kişi 1 saatlik spor ile başlamak yerine 5 dakika ile başlar ve düzenli olarak artış yaparsa pes etmez ve sürekli olarak devam eder. Başarı ufak bile olsa mutluluk kaynağıdır. Kişinin kendi ile gurur duyması, küçük şeylerden mutlu olmayı öğrenmesi gerçek mutluluk için önemlidir. İnsanlar mutluluk için büyük resmi isterler. Örneğin büyük resim, bir bina inşa etmek olsun. Bina bitmeden mutlu olamamak mı daha iyi hissettirir yoksa her gün eklenen bir tuğla mı mutlu hissettirir? Sonuçta tuğlaların bir araya gelmesi binanın yapılmasını sağlar.

BAŞLAMAK İÇİN EN GÜZEL ZAMAN; ŞİMDİ: Hedefinize doğru adım adım giderken yapmanız gerekenleri ertelemeyin. Unutmayın ki; yapmak ve başlamak için en güzel ve en doğru zaman şimdidir. Şimdinin gücüne inanmak önemlidir. Ertelemek farkındalık yaratmayı da erteleyeceğinden dolayı başarı da ertelenmiş olur. Hedefinize karar verdiniz, küçük adımları belirlediniz, motivasyonunuz tam. Artık bundan sonra yapın. Hem de şimdi. Beklemek kimseye bir şey kazandırmaz. Bugün ya da yarın yapılması gereken bir işi ertelemek mevcut zamanın kalitesini düşürür. Bugün yapacağınız bir iş sayesinde yarın farklı bir şey yapabilirsiniz. Her yarın, daha yoğun bir gün haline gelir ve insanı daha çok boğar. Sadece şimdi var, dün bir zamanlar şimdiydi, yarın da zamanı geldiğinde şimdi olacak. İnsan şimdide yaşamayı, sorunları çözmeyi öğrenirse, gelecekte yapması gereken şeyler gözünde büyümez. Hedeflerinize ulaşmak için şu anı iyi değerlendirin ve başlayın. Zira yarın, şimdi olduğunda pek çok şeyi ertelemiş olabilir ve geç kalmış olabilirsiniz.



Genital bölge temizliği

Bakterilerin oluşması için son derece uygun bir ortam olan genital bölgede, dikkat edilmediği takdirde ciddi sorunlar ortaya çıkabilir. İşte hastalıklardan korunmak için yapılması gerekenler.

Temizlik, kadın hastalıklarının önlenmesindeki en önemli etkenlerin başında geliyor. Genital bölge temizliği sağlık açısından son derece önemli bir konu. Bu bölgenin yapısı itibari ile hijyenin iyi bir şekilde sağlanamaması durumunda kaşıntı, yanma, batma ve koku gibi istenmeyen sorunlar ortaya çıkabilir.

Genital bölge temizliği, tuvalet ihtiyacının ardından, cinsel ilişki sonrasında olası enfeksiyon kapma olasılığı açısından ve akıntı, mikrop kapma riskleri bakımından son derece önemli bir yere sahiptir. Temiz olmayan vajina da genellikle yoğun bir akıntı ve pis bir koku oluşur. Regl döneminde vücuttaki değişiklilere bağlı olarak mikroplar çoğaldığı için enfeksiyonlar en çok adet dönemlerinde ortaya çıkar.

Günlük olarak genital bölgenin temizliğinize önem vermeli ve temizleme kurallarına dikkat etmelisiniz. Vücudun her bölgesi, kendini temizleyebilme özelliğine sahiptir. Vücuttan dışarı atılımı olan her organın kendini temizleme mekanizması olduğu gibi, vajinanın da kendine özgü temizleme ve koruma mekanizması vardır. Vajina içinde sürekli olarak bulunan salgı içerisinde, o bölgede bulunan bakterileri yok etmek için lökosit ve iyi huylu bakteriler barındırır. Bu sayede vajina dışarıdan temizleme desteği almasa bile kendi kendini temizleyerek temiz kalabilecek bir bölgedir. Temizlemeye yönelik yanlış ve uygunsuz bir işlevde bulunulması, vajinanın yeterli miktarda salgı sağlayamamasına hatta salgı özelliğini kaybetmesine bile yol açabilir.

Peki doğru genital bölge temizliği nasıl yapılmalı? Genital hjyeni korumanın 10 adımı:

1 Genital bölgenizi kuru tutun

Mantar ve diğer bakterilerin nemli ortamlarda daha kolay üremesi nedeniyle genital bölgenin kuru kalması önemlidir. Banyo sonrası iyice kurulamanız, bakteriyel ve mantar enfeksiyonlarından sizi koruyacaktır. Aynı durum havuz ve deniz sonrası için de geçerlidir. Islak mayo ile uzun süre dinlenmeniz de enfeksiyon riskinizi arttıracaktır.

2 Genital bölge jellerinden yararlanın

Özellikle regl sonrası dönemlerde veya cinsel ilişkiden sonra temizlik için Asit PH'lı, içinde besleyici bazı vitamin ve mineral olan genital bölge temizleyicileri sizin için faydalı olabilir. Genital bölge jellerini kullanırken dikkat edilecek en büyük nokta, jellerin yalnızca dış genital bölge temizliğinde kullanımı, vajinanın iç kısımlarında değil.

3 Pamuklu iç çamaşırları tercih edin

Güzel ve seksi iç çamaşırları her ne kadar sizi görsel anlamda kandırsa da terlemenin azaltılması için sentetik değil, pamuklu iç çamaşırı tercihi önemlidir. Sentetik ürünler hava dolaşımını engellediği ve nemi emmediği için mantara zemin hazırlar. Genital bölgenizi temiz ve kuru tutmalı, iç çamaşırınızı günlük olarak değiştirmelisiniz. Bu şekilde genital bölgeniz nefes alabilir.

4 Dar giysilerinizden kurtulun

Her ne kadar günümüz modasında Skinny Jean ve taytlar çok revaçta olsa da dar giyinmek genetik bölge için zararlı. Uzun süre dar bir kıyafetin giyilmesi, genital bölgedeki nem oranının artmasına ve doğal olarak asit-baz dengesinin bozulmasına sebep olur. Giydiğiniz pantolon, çorap ve iç çamaşırı da sizi sıkmaması, geniş ve rahat olması genital bölge sağlığınız için daha uygun olacaktır.

5 Sigara ve alkolden uzak durun

Sigara vajinal dokudaki oksijen satürasyonunu düşürerek anaerobik enfeksiyonlara zemin hazırlar. Alkol de vücut direncini düşürerek vajinitlere sebep olmaktadır.
Alkol ve sigaranın yanı sıra gece hayatı ve uykusuzluk gibi nedenlerle de vajinit görülebilir. Hayatınızdan alkol ve sigarayı çıkararak sağlıklı yaşama "Merhaba" diyebilirsiniz.

6 İyi beslenin

Vücut direnci düşük olan kadınlarda vajinal enfeksiyonlar sık görülmektedir. Özellikle meyve, sebze, posalı gıdalar ve proteinden zengin beslenme önemlidir. Süt, yoğurt, kefir bağırsak ve dolayısıyla vajina flora dengesinde önemli rol oynar.

7 Korunun

Cinsel ilişkilerde prezervatif kullanımı genital bölge hijyeniniz ve bölge enfeksiyonlarından korunmanız için önemlidir. Cinsel ilişkiye girdikten sonra vajinanın temizlenmesi çok önemlidir. Bu önemli noktalardan bir tanesi, genital bölgenin spermden arınmasını ve olası hamilelik riskini biraz daha indirmesini sağlar. Bir diğer önemli noktaysa, partner aracılığı ile mikrop veya hastalık bulaşma olasılığını minimuma indirmesidir. Cinsel ilişki sonrası meni, ter ve genital alandan gelen vücut salgıları bakteri kolonizasyonu için uygun bir ortam hazırlar. Bu yüzden her ilişki veya mastürbasyon sonrasında dış genital bölge bol su veya genital bölge temizleyicilerle iyice yıkanmalıdır.

8 Tamponunuzu sık sık değiştirin

Regl döneminde olan kadınlara iş hayatında, sosyal aktivitelerinde hareket serbestliği sağlaması ve denize girebilme imkânı vermesi için üretilen vajinal tamponların kullanımında dikkat edilmesi gereken en önemli nokta, tamponun sık aralıklarla değiştirilmesidir.

Vajinal tamponu kullanmaya başladığınız andan itibaren kanla temas sonrasında bakteriler hızla çoğalmaya başlar. Bu yüzden, kullandığınız tamponu gün içerisinde sık aralıklarla değiştirmelisiniz. Böylece hem vajinal bölgede enfeksiyon riskini azaltacak hem de koku oluşması gibi rahatsızlıklarınızın oluşmasının önüne geçmiş olacaksınız.

9 Banyoda sabun kullanmayın

Vajinanın duş esnasında sabun ile yıkanması doğru değildir. Sabunun içerisinde bulunan maddeler, vajinanın doğal yapısından kaynaklanan asidik ortamın bozulmasına sebep olur. Alkali PH'a sahip sabunlar asit PH'daki genital bölgenizin florasını bozarak mantar enfeksiyonları başta olmak üzere bazı mikroorganizmaların sayısını arttırır. O yüzden banyo yaparken dış genital alanınızı yalnızca su ile yıkayın, alkali PH'daki sabunlar yerine, vajinanın temizliği için özel olarak üretilmiş olan ürünleri kullanın.

Genital temizlik ürünleri



Oriflame Feminelle Special Care+ Dış Genital Bölgeler Temizleme 68.00 TL



SEBAMED Sensitive Feminine İntim Likid Temizleyici 40.90 TL



Babe Intimate Hygiene Gel 250ml - İntim Hijyen Jel 78.90 TL



Kotex İntim Temizlik Jeli 19.90 TL



Gvyna İntim Yıkama Jeli 29.90 TL



10

Genital bölge tıraşı önemli

Tüylerin çok uzamadan alınması hem enfeksiyonlara karşı bir koruma sağlamakta hem de terlemeye bağlı genital bölge kokularına engel olmaktadır. Ağda ve jilet, genital tüylerin temizlenmesinde en fazla tercih edilen yöntemlerdendir. Ancak bu yöntemler bazen kıl köklerinin iltihap kapmasına ve genital bölgenin daha kolay tahriş olmasına sebep olabilir. Genital bölge için makas kullanmak özellikle hassas cilde sahip ve enfeksiyona karşı duyarlı olanlar için çok daha sağlıklı bir yöntemdir.



Uni Care
İntim Genital Duş Jeli
14.50 TL



Gvyna İntim
Temizleme Mendili
16.90 TL



Pjur Med Clean
Genital Hijyen
Mendili 39.50 TL



Fresh'n Soft İntim
Temizleme Mendili
10.10 TL



Femfresh Genital
Bölge Deodorantı
28.00 TL

Yeni yılda yenilenmenin 8 FORMÜLÜ

Yenilenmek; yalnızca kilo verip fit bir hayata adım atmayı değil, zihinsel olarak da yeni bir bakış açısı benimsemeyi gerektirir. İşte bu yolda size yardımcı olacak tavsiyeler.

Yeni yıl hemen hepimiz için yeni başlangıçlar, yeni umutlar demek. Her yıl sona erdiğinde yaşadıklarımızı gözden geçiriyor; kimilerinde pişmanlık duyuyor, hüzne kapılıyoruz. Kimilerinde ise doğru kararlar vermenin mutluluğunu, hazzını yaşıyoruz. Her yıl tekrarladığımız bu sorgulamaların tek bir nedeni var; daha mutlu, huzurlu ve sağlıklı bir yaşam sürmek.
Ancak kimi zaman beklentilerimizi çok yüksek tutmak, yaşanılan olumsuzluklara fazla odaklanmak, her şeye yetişmeye çalışmak gibi hatalı alışkanlıklar veya düşüncelerimiz nedeniyle kendimizi mutsuzluğa sürükleyebiliyoruz. Bazen de mutluluğu kendimiz değil başkalarının davranış ve sözlerine bağlayarak elde etme hatasına düşüyoruz. Kendi algımız, düşüncelerimiz, hayallerimizi başkaları üzerinden tanımladığımızda aradığımız mutluluktan uzak bir noktaya düşüyoruz. Aslında mutluluğu yakalamak çok da zor değil. Acıbadem Fulya Hastanesi Psikoloğu Sena Sivri mutlu olmak için sadece yeni yılda değil ömür boyu uzak kalmamız gereken alışkanlıklarımızı ve hayatımızda neleri ön plana almamız gerektiğini anlatıyor.

1 Mükemmellik kaygısından uzaklaşın

Mükemmel olma kaygısı çağın getirdikleriyle beraber ortak bir kaygı halini almaya başladı. Her şeye yetişmeye ve bunları en iyi şekilde yapmaya çalışmak, beklentileri çok yüksek tutmak, zamana meydan okumaya çalışmak gibi durumlar kişilerde yoğun kaygıya ve beraberinde sorunlara yol açıyor. Tükenmişlikte büyük rol oynayan bu kaygıdan uzaklaşmak, mükemmel olma arzusundan uzaklaşıp "yeteri kadar iyi" olabilmek kişinin kaygısını azaltıp, elde ettikleri başarılar ve gündelik hayattaki rutinlerinde daha mutlu olmasını sağlıyor.

2 Mutluluğu hayatınızın tek bir alanına endekslemeyin

Kimi insan için mutluluğun tek şartı işteki başarısı, kimi için ailedeki rolü, kimi için de sosyal konumu halini alabiliyor. Tüm yatırımın yapıldığı o tek alanda işler istenildiği gibi olmadığında motivasyonsuzluk, çaresizlik hisleri ve mutsuzluk gelişebiliyor. Hayata geniş pencereden bakıp her alanın ayrı ayrı kıymetini bilmek ve bunlara



odaklanmak, negatif duygu ile düşüncelerden uzaklaştırarak kişiyi mutlu kılıyor ve herhangi birinde gelişebilecek olan aksiliklerin etkisini azaltıyor.

3 Bitmekte olan yılı ve geçmişi acımasızca değerlendirmeyin

Hayat iniş çıkışlarıyla dolu bir yolculuk. Her yılın bitimiyle beraber geçmiş zaman muhasebesi yapılmaya başlanıyor. Ancak yaşanılan olumsuzluklara gereğinden fazla odaklanmak, olan iyi şeylerin üstünü örtmeye ve kişiyi geleceğe dair umutsuz bakmaya itiyor. Gerçekçi değerlendirmeler ise geleceğe dair her zaman daha pozitif bakmayı sağlıyor.

4 An'da kalmanın önemini unutmayın

Geçmiş ve gelecek muhasebesinin içine kendinizi hapsedip mevcut zaman dilimini deneyimlemekten mahrum kalmak kendini cezalandırmaktır. "Bu da mutsuzluğu beraberinde getiriyor" diyen Psikolog Sena Sivri, "Yaşanılan anın tadını çıkarmaya çalışmak ise ödüldür. Geçmişin geçmişte kaldığı, geleceğin daha yaşanmadığı bilinciyle mevcut zamanın tadını çıkarmaya çalışın" diyor.

5 Hem kendinizi hem başkalarını takdir etmeyi ve sağlıklı eleştirmeyi öğrenin

Yaşadığımız olumsuzluklarda hem başkalarına hem de kendimize karşı zaman zaman çok acımasız eleştirilerde bulunabiliyoruz. Bunun aksine başarıları takdir etmeyi unutup kendimizin veya başkalarının değerini göz ardı edebiliyoruz. Yeni yılda önce kendinize, sonra başkalarına karşı yaşadıklarınızda yapıcı, sağlıklı eleştiriler yapmaya ve başarıları, pozitif davranışları övmeye, takdir etmeye özen gösterin.

6 Bağışlamayı öğrenin

Yaşadığımız travmalar, aldığımız darbeler bizi acımasız olmaya, kin tutmaya itebiliyor. Bu duygular yaşadıklarımızın etkisini silmemekle beraber bizi içten içe kemirerek tüketme yoluna götürüyor. Hayatta her şeyin yaşanabileceği gerçeğini bilerek bağışlamayı öğrenmenin iyileştirici etkisini deneyimleyin.

7 Hedeflerinizi gerçekçi belirleyin

Sağlıklı geçen bir yıl değerlendirmesinden sonra hedef belirlemek kişiyi motive ediyor ve geleceğe dair umudunu pekiştiriyor. Ancak hedeflerin ulaşılabilir ve gerçekçi olması gerektiğine dikkat çeken Psikolog Sena Sivri, "Önümüzdeki yıla dair yapabilirliğiniz dahilinde hedefler belirlemeye çalışın. Aksi halde hedeflediğinizi elde edememenin yanı sıra kendinizi tüketir ve umudunuzu kaybetmiş halde bulabilirsiniz" diyor.

8 Aktif olun, hobi edinin, sosyalleşin

Aile ve iş gibi mevcut sorumluluklar hayatın içine başka şeyler katmayı unutturuyor. Mutlu olmak için keyif aldığınız şeyleri hayatınızın içine katın. Bir hobi edinmek, spor yapmak, sevdiklerinize daha fazla zaman ayırmak gündelik yaşam stresinin etkilerini hafifletecektir.

Sürekli üşümenizin 7 nedeni

Üşüme, vücudun soğuğa karşı verdiği bir tepki ancak sürekli üşüyorsanız, bunun altında başka nedenler olabilir.

Kış mevsimi ve soğuk hava denilince aklımıza gelen sorunların başında "üşümek" geliyor. Üşümek çevre ısısının ani değişikliğine yanıt olarak ortaya çıkıyor; deri, damarlar ve kaslar koordineli olarak kasılıp gevşeyerek, ısı değişikliğine yanıt vermeye çalışıyor.

Acıbadem International Hastanesi İç Hastalıkları Uzmanı Dr. Kerim Çıkım, soğuk havanın kendini iyiden iyiye hissettirdiği bugünlerde hemen herkesin problemi olan üşümeyi "soğuktandır" düşüncesiyle hafife almamak gerektiğine dikkat çekerek, "Çünkü vücudun haber mekanizması olan üşüme önemli hastalıkların habercisi de olabiliyor. Bu nedenle üşümenin özellikle sürekli hal aldığı veya başka yakınmaların da eşlik ettiği durumlarda mutlaka bir hekime başvurmak yaşamsal önem taşıyor" diyor. İç Hastalıkları Uzmanı Dr. Kerim Çıkım üşümenin hangi hastalıkların habercisi olabileceğini anlattı ve önemli tavsiyelerde bulundu.

1 *Enfeksiyon hastalıkları*

Özellikle kış aylarında soğuk algınlığı, grip, bronşit ve zatürre gibi hastalıkların ilk belirtisi üşüme, titreme ve ateş olabiliyor. Uygun tedavi olmadıkça üşümenin öncelik ettiği titreme, ateş ve yaygın vücut ağrıları şeklindeki sorunlar devamlılık gösterebiliyor. Doktorunuzun muayenesi ve uygun tedavi sonucunda başta üşüme olmak üzere diğer yakınmalar da son buluyor.

2 *Anemi*

Üşümenin altında yatan bir başka önemli neden ise toplumda "kansızlık" olarak bilinen anemi hastalığı. Önemli bir sağlık sorunu olan ve oldukça yaygın şekilde görülen anemi hastalığına kadınlarda daha sık rastlanıyor. Bunun sebebi ise yetersiz beslenme, katı diyet uygulama, aşırı kan kaybetme (uzun regl nedeniyle) veya sindirim sisteminde emilim eksikliği olabiliyor. Tedavi olmadıkça üşüme ile başlayan halsizlik, çabuk yorulma ve çarpıntı gibi belirtiler giderek ilerliyor ve yaşamı olumsuz hale getiriyor.

3 *Hipoglisemi*

Kan şekeri düzeyinin 50 mg/dl veya altına düşmesi "hipoglisemi" olarak adlandırılıyor. Ülkemizde 20 yaş üzerindeki her 10 kişiden birinde görülen hipogliseminin hızla tedavi edilmesi gerekiyor. Aksi halde bayılma, kalıcı veya geçici beyin fonksiyon değişiklikleri gibi hasarlar bırakabiliyor. Ayrıca sık tekrarlayan hipoglisemi atakları, hatalı beslenme ve kilo alımı diyabetin oluşma riskini yükseltiyor. Önlem alınmazsa hastaların üçte birinde 10-15 yıl sonra diyabet gelişebiliyor.

4 *Tiroit bezi hastalıkları*

Vücudun metabolizmasını düzenleyen tiroit bezinin sağlıklı çalışması tüm sistemlerin uyum içinde olmasını sağlıyor. Çok veya az çalışması durumlarında ise üşümenin yanı sıra kişinin günlük hayatını olumsuz etkileyen sürekli yorgunluk hissi, saç dökülmesi, kabızlık, istemsiz kilo alımı gibi ciddi sonuçlara kadar değişen klinik durumlar görülebiliyor.

5 *Kardiyovasküler sistem hastalıkları*

Damar sistemini ilgilendiren damar tıkanıklığı ve vasküler endotel hasarı gibi hastalıklarda kanlanmanın yetersizliği, ilgili organların beslenme bozukluğu veya lokalize bölgelerin hassasiyeti nedeniyle özellikle bacaklarda ve kollarda üşüme sorunu gelişebiliyor. Şikayetin devam etmesi durumunda ilgili uzman hekime başvurmak hayati önem taşıyor.

6 *Sinir sistemi hastalıkları*

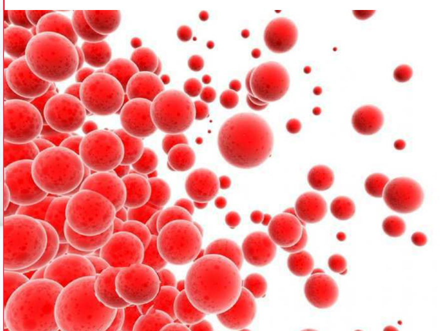
Sinir-ileti sistemi hastalıklarında üşüme, hissizlik, hareket bozukluğu gibi belirtilerin altında nöropatiler, kas hastalıkları veya multiple skleroz gibi sistemik, ilerleyici hastalıklar yatabiliyor. Özellikle de ailede benzer hastalık öyküsü varsa zaman kaybetmeden ilgili hekime görünmek gerekiyor.

7 *Cilt hastalıkları*

Özellikle cildi tutan, belirli bir bölgede veya tüm sistemlerle ilişkili olan dermatomiyozit gibi cilt hastalıklarında kızarıklık, döküntü, sulanma ve kepeklenme gibi belirtilerden önce üşüme, titreme, lokal hassasiyet ilk yakınmalar olabiliyor. Bu belirtileri ciddiye alıp, hekime görünmek gerekiyor. Aksi halde tedavi şansı azalıp, hastalığın ilerlemesi hızlı olabiliyor.

Üşümemek için alabileceğiniz önlemler

- Vücudun ısı kaybını önlemek için ne çok ince ne çok kalın giyinin. Vücut ısısını hapsedip koruyacak şekilde, termal özellikli kıyafetleri tercih edin.
- Beslenmenize dikkat edin, yetersiz veya gereğinden fazla kalori almayın.
- Bağışıklık sisteminizi vitaminlerle destekleyin.
- Spor vücudun ısı dengesini korumak için önemli. Bu nedenle kış mevsiminde de sporu ihmal etmeyin.





GERÇEKTEN *antibiyotiklere* İHTİYACINIZ VAR MI?

Son zamanlarda manşetlerde sıklıkla yer bulan antibiyotik direncinin "yıkıcı saatli bombası" nedeniyle, bu kış sağlıklı olmanızı sağlayacak en iyi yol nedir?



Yaygın antibiyotik kullanımı-tarımda kullanılanlar dahil-karşı karşıya olduğumuz küresel krizde payı vardır. Esasında 2015 yılında, National Institute for Care and Excellence (NICE) her yıl 10 milyon gereksiz antibiyotik reçetesi yazıldığını belirtiyor. Ancak mikropların kendisi de bu duruma katkıda bulunuyor.

Beslenme uzmanı Shona Wilkinson (shonawilkinson.com) "Bakteriler çok zekidir" diyor. "Yaşamak isterler ve bu nedenle antibiyotiklerin içeri girmesini engelleyen koruyucu bir kabuk geliştirirler. Aynı zamanda antibiyotikleri dışarı pompalayıp onların çalışmasını durdurabilirler. Bu şekilde yapınca, antibiyotiğe karşı dirençli hale gelirler ve bu özellik bir sonraki jenerasyona aktarıldığından antibiyotikleri etkisiz hale getirirler."

Öyleyse, kış enfeksiyonları için antibiyotik kullanmalı mısınız? Öncelikle birkaç gerçeği bilmek önemli. Healthspan (healthspan.co.uk) sağlıklı yaşam uzmanı Dr. Sarah Brewer, "Antibiyotikler yalnızca bakteriler için çalışır, hücre duvarlarını bozar ya da bakterilerin bölünmesini ve gelişmesini engellerler" diyor. Ancak, çoğu akut solunum solu enfeksiyonları viraldir. İngiliz Bitkisel Tedavi Derneği Başkanı ve eczacı Dr. Dick Middleton "Yine de durum kafa karıştırıcı olabilir, çünkü viral enfeksiyon bakteriyel enfeksiyon geliştirebilir" şeklinde açıklıyor. "Bir doktor genellikle bunun olma olasılığını veya ne zaman olacağını söylemekte zorluk çeker çünkü belirgin bir fiziksel işaret veya belirti olmaz ve 'Ne olur ne olmaz' diye antibiyotik yazabilir".

Bu sorun İngiliz Tıp Dergisinin en son araştırmasında öne sürdüğü, önceki tavsiyelerin aksine, reçete edilen antibiyotiklerin (kendinizi iyi hissettikten sonra durmak yerine) antibiyotik direnci riskini artırabildikleri iddiası ile daha da karmaşık

hale gelmektedir. Bu konuda hâlâ kesin bir yargıya varılmamış olmakla birlikte, doktorunuz ile ne yapmanız gerektiğini önceden belirlemelisiniz. Şiddetine veya türüne bağlı olarak, idrar yolu enfeksiyonları gibi bazı enfeksiyonlar üç günlük tedaviye cevap verirler. Brewer, "En güvenli seçenek doktorun talimatlarına uymak ve tavsiye edilen süre boyunca kullanmaya devam etmektir" diyor. Yeterince tedavi edilmemiş olan bir enfeksiyon daha güçlü şekilde geri gelebilir.

Antibiyotik direnci konusunda endişeleniyorsanız, neden Antibiyotik Gardiyanı olmuyorsunuz? (antibioticguardian.com) Bu kampanya İngiltere Halk Sağlığı tarafından bağlatılmış olup insanların grip veya soğuk algınlığı belirtilerini doktorlarına gitmeden önce beş gün içinde tedavi etme vaadinde bulunup bir eczacıdan reçetesiz satılan ilaçlar isteyerek ya da kullanılmayan antibiyotikleri güvenli bir şekilde imha edilmeleri için eczaneye geri götürerek (çevreye atılan ilaçlar dirençle karşılaşma olasılığını artırabilir) antibiyotik direncine karşı olan mücadeleye katılmalarını teşvik etmektedir.

Yaşam tarzınız da kış hastalıklarının sebebi olabilir. Mikropların farkında olmanın ve düzenli olarak elleri yıkamanın yanı sıra, Wilkinson taze meyve ve sebzelerden zengin bir beslenme tarzını öneriyor. Bağışıklık sistemi için iyi sebzeler; turpgillerden olan brokoli, lahana ve karnabahar ve aynı zamanda bal kabağı, tatlı patates ve havuç gibi turuncu sebzeler tercih edilebilir.

Ayrıca, güçlü antimikrobik özellikleri olan pek çok gıda mevcut. Wilkinson, "Sarımsak, zencefil, acı biber ve zerdeçal gibi bitkiler ve baharatlar anti enflammatuar, bağışıklık sistemi destekleyici fitokimyasallar ve anti-oksidanlar ile doludur" diyor. "Sarımsakta bulunan bileşikler en yaygın enfeksiyonların bazılarından sorumlu olan mikroorganizmaları öldürebilir." Allicin en iyi bilinen anti bakteriyel bileşik olmakla birlikte, antiviral aktiviteden sorumlu olan ve gribi hafifleten ajoene bileşiğine sahiptir. Zeytin yaprağı özütünün de kış hastalıklarına karşı etkili olduğu keşfedilmiş.

"BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNİZİN BÜYÜK BİR KISMI SİNDİRİM SİSTEMİNİZDEDİR. BU YÜZDEN SAĞLIKLI SİNDİRİM SİSTEMİ, SAĞLIKLI KALMAK İÇİN ÖNEMLİDİR."

Yeşil çaydan iki kat fazla antioksidan içeriği ile zeytin yaprağının aktif maddesi oleuopein'in bir antibiyotik, antiviral, antifungal ve antibakteriyel olması nedeniyle ve kış aylarında soğuk algınlığına yakalanmamak için alınacak ideal bir madde haline gelmektedir.

Wilkinson, "Stresi azaltmak, yeterince uyumak ve C, D vitaminleri ve çinko takviyesi almak en iyi önleyici stratejiler arasında gösterilebilir ancak ekstra güçlü bağışıklık desteği için alınacak başka önlemler de vardır" diyor.

BÜTÜNCÜL ECZANENİZ

✦ Yeni doğal antibiyotik

Heyecan verici yeni bir araştırma, faydalı canlı bakterilerin, yanıklar ve yaraları iyileştirmede yararlı olduğunu gösteren çalışmalarla desteklendiğinde, hastalıkla savaşmada güçlü bir silah olduğunu göstermektedir.

Buna ek olarak bağışıklık sisteminizin büyük bir kısmı sindirim sisteminizde vesindirim sisteminize bağlıdır. Bu nedenle iyi kalmak için sağlıklı bir sindirim sisteminizin olması önemlidir. Su bazlı gıda takviyesi Symprove, canlı ve aktif dört tür bakteri içerir, yakın çevresinin pH'ını değiştirir ve patojen bakterilerin gelişmesini engelleyen yan ürünler oluşturur.

University College London tarafından yapılan çalışmalar bu ürünün C.difficile, E. coli ve MRSA'ya karşı etkili olduğunu bulmuşlar ve IBS belirtilerinin tedavisinde etkili olduğunun klinik olarak ispatlamışlar.

✦ Bitkisel grip tedavisi

En tesirli Ayurvedik takviyelerden birisi olan bu acı bitki Hindistan ve Sri Lanka'ya özgüdür ve etkileyici bir yeterlilik belgesine sahiptir.

Bu bitkinin faydalarından bir kaçını saymak gerekirse, Asya Pasifik Tropik Hastalıklar Dergisinin sistematik incelemelerinde, bu bitkinin anti mikrobik, anti enflammatuvar ve anti diyabetik olduğunu bulmuştur. Bitki antikorların üretimini artırıp hem spesifik hem de spesifik olmayan bağışıklık tepkisini artırarak bağışıklık sistemini uyarmaktadır. Aynı zamanda çok güçlü bir antibakteriyeldir ve grip ve üst solunum yolu enfeksiyonlarını önleme ve tedavi etmede faydalı olduğu ispatlanmıştır.

✦ Kıştan koruyucu

Enfeksiyonlara saldıran beyaz kan hücrelerinin sayısı ve aktivitesini arttırdığı gösterilen ekinezya, kış hastalıklarında başvurulacak bir bitkidir. University of the West of Scotland öğretim görevlisi Dr. Margaret Richie; "Viral research dergisindeki yeni bir araştırma ekinezyanın mukoza tabakasına yapışan bakterileri önlediğini, ikincil bakteri enfeksiyonlarını azalttığını ve bu nedenle antibiyotiğe olan ihtiyacı azalttığını göstermektedir" diyor.

Ekinezyanın özellikle üst kısmının taze ekstraktı kullanıldığında çok güçlü bir antiviral aktivitesi bulunuyor. Ekinezya bu sayede vücutta enflamatuvar kimyasalların üretimini bastırır ve bu şekilde belirtilerin şiddetini azaltıyor.







SOSLARA DİKKAT

Kilonuza dikkat ediyorsanız, salatalarınıza çok fazla yağ koymamanız konusunda uyarılar almış olabilirsiniz ancak Iowa Eyalet Üniversitesi'ndeki araştırmalar farklı sonuçlar ortaya koyuyor. Üniversitenin araştırmasında, salataların soya fasulyesi formunda yağlarla tüketilmesi, sekiz önemli mikrobesinin vücut tarafından emilimini arttırdığını gösteriyor. Bunlar arasında A, E ve K vitaminleri de bulunuyor. Peki ne kadar yağ kullanılmalı. Bir veya iki çorba kaşığı yağ kullanmakta sakınca yok. Önemli nokta, vücuda alınan toplam kalorinin oranı ve kalorinin kalitesi.



Beslenmenin de rengi vardır



Uzman Diyetisyen **Zehra Bora,** bu ay renklerin beslenme şeklimiz üzerindeki etkilerini kaleme alıyor.



Kışın kendini iyice hissettirdiği şu günlerde cıvıl cıvıl, rengârenk günler yerini soğuk, renksiz kışa teslim etmekte. Kendinizi iştahsız ve mutsuz hissediyor, masanızdaki tabak size hiç cazip gelmiyor olabilir. Appetite Journal'da yayınlanan bir araştırmaya göre renkler; yeme davranışımızdan iştahımıza kadar bizi birçok açıdan etkilemekte. Günümüzü, psikolojimizi, iştahımızı renklendirmek ise bizlerin elinde. İşte bu havalarda derdimizin dermanı göz alıcı, renkli mi renkli tabaklardır. Bazı tabaklar gökkuşağını aratmazlar, gözümüze gönlümüze hitap ederler. İşte böyle iştahımızı kabartan veya baskılayan tabaklar hazırlamak için gelin renklerin beslenmeye olan etkilerine bir göz atalım...Hiç dikkat ettiniz mi restoranlar, kafeler ağırlıklı olarak hangi renkleri kullanırlar? Bir düşünün bakalım sizi en çok çeken restoranda hangi renkler hakim? Şöyle bir düşündüyseniz, başlayalım.

Tahtın sahibi kırmızı!

''Tabii ya!'' dediğinizi duyar gibiyim. Özellikle fast food restoranların ağırlıklı olarak kullandığı renk olan kırmızı, hem dikkat çekicidir hem de iştahı kabartır. Bu renk bireylerde heyecan uyandırır. Tercih edilme sebebi de bunlardır.

International Journal of Asian Social Science'taki bir araştırmaya göre; cinsiyet, yaş gibi faktörler bireylerin renklere tepkisini değiştirmede oldukça önem arz etmekte. Bu araştırmada renklerin psikolojiye etkisi soğuk renklerden sıcak renklere göre değişiklik göstermekte.



Turuncu

Turuncu kişinin kendini daha canlı ve enerjik hissetmesini sağlayarak iştahının artmasını tetikler. Bunun yanında her iki cinsiyette de yaş artışıyla beraber turuncuya olan tercih giderek azalmakta.

Sarı

Yine kırmızıda olduğu gibi fast food restoranlarının diğer tercih ettiği renklerdendir sarı. Çünkü iştahı artırmakla birlikte bireyler sarıyı gördüklerinde mutlu olurlar, serotonin salgılarlar.

Yeşil

Huzuru hisseder gibi oldunuz değil mi? Yeşil dediğim anda kulağımda kuş sesleri yankılanmaya başladı bile. Tahmin ettiğiniz gibi yeşil, bize doğayı hatırlatır ve bu nedenle yatıştırıcı etkisi bulunmaktadır. Aynı zamanda sağlıklı beslenmeyi, çoğunlukla sebzeleri çağrıştırır. Bu durum bazı bireylerin hoşuna gidip iştahını kabartsa da bazı bireylerin hoşuna gitmeyerek iştah kapatıcı etki gösterebilir.

Mavi

Bir başka huzur veren renk mavi... Özellikle resmi restoranların tercih ettiği bu renk, bireyler üzerinde sakinlik ve rahatlatıcı etki yaratıyor. İştahı arttırıcı etkisi bulunmamakta hatta huzur, iştahı baskılamakta ama insanın canı huzurlu ortamdan gitmek istemeyeceğinden zamanla orantılı daha fazla besin tüketmeye eğilimi arttırabilmekte.

İşte renklerin psikolojimizde ahenkle dans edişi, bizi şaşırtıp iştahımız üzerinde olumlu ya da olumsuz etki bırakabilmekte. Mutsuz ve iştahsız hissettiğinizde bırakın renkler koşsun yardımınıza. Ancak siz siz olun, kilo kaybetmek istiyorsanız sıcak renklerin cazibesine kapılmayın ve daha dikkatli davranın. Kaybeden siz olmayın, kilolarınız olsun! Sizlere rengârenk ve sağlıklı bir yaşam diliyorum.





Uzm. Dyt. Olcay Barış

Uzman Diyetisyen Olcay Barış, bu ay yabani pirinç hakkında bilgi veriyor.

Nedir bu yabani pirinç?







Günümüzde, sofralarımıza sağlık katan yabani pirinç Türkiye'de gün geçtikçe daha fazla eve misafir olmaya başlıyor. Amerika kıtasında 10 bin yılı aşkın bir süre temel gıda maddesi olarak kullanılmış olan yabani pirinç aslında bir tahıl türü. Bu tahıl türü, Kuzey Amerika'da; özellikle de dünya hasadının yüzde 60'ını arz eden Kaliforniya'da yetiştiriliyor.

Beyaz pirinç ve yabani pirinç farkı

Beyaz pirinç ile yabani pirinç arasındaki tek benzerlik olarak tanelerinin büyüklüğünü gösterebiliriz. Yabani pirinç normal pirinçten daha farklı, daha kırık ve ince bir yapıdadır. Yabani pirinç suda yetişen bir ürün olmasından dolayı daha yüksek protein ve lif içeriğine sahip. Normal pirince göreyse daha sağlıklı bir tercih. Kolesterole karşı da oldukça etkili ve antioksidan niteliğinde. Beyaz pirinç ile yabani pirincin 100 gramı karşılaştırıldığında, yaklaşık aynı enerji değerine sahipken protein içeriği iki katı kadar farkediyor. 100 gram yabani pirinç tam tamına 14 gram protein içeriyor. Kahverengi pirince göre ise lif içeriği tam 2 katı kadar. 100 gram yabani pirinç 6 gram lif içeriyor.

Vejetaryenler ve sporcular için harika

Vejetaryenler ve sporcular beslenme düzenini planlayarak düzenli bir şekilde protein kaynakları tüketirse günlük protein ve temel aminoasitle ihtiyaçlarını karşılayabilirler. Protein ve lif içeriği yüksek olması sebebiyle yabani pirinç, vejetaryenler ve sporcular için çok önemli bir bitkisel protein kaynağı.

Pişirme ve saklama

Pişirme yöntemi: Yabani pirinç pişirmeden önce suya yatırılmamışsa, dört katı tuzlu suda 45 ila 55 dakika, suyu çekilene kadar pişirin.
İpucu: Tanelerin üçte ikisi açılıp, krem rengi içleri ortaya çıktığında yabani pirinç pişmiş demektir.
Pişirme ve soğutma: Pişirmeden sonra, yabani pirincin sıcaklığı 2 saat içerisinde 21˚C'ye düşmekte, sonra 2 saat içerisinde pirinç 3˚C'nin altında bir depolama sıcaklığına soğutulmaktadır. Bu şekilde, pirinç yaklaşık 2-3 gün boyunca, tüketimden hemen önce ısıtılmak üzere muhafaza edilebilir.
Pişirme ve muhafaza etme: Düz büyük tabaklar, tavalar ya da ben mariler pişmiş yabani pirinci servise kadar 65˚C sıcaklıkta tutmaktadır. Sıvı tereyağı ya da margarin, tanelerin birbirine yapışmasını engelleyecektir. Eğer çizilmiş yabani pirinç temin edemezseniz, normal yabani pirinci 45-50 dakika pişirebilir ve sonradan azar azar porsiyonlarda kullanmak üzere dondurucuda saklayabilirsiniz.
Yeniden ısıtma: Doğru soğutulmuş ya da dondurulmuş pirinç sorunsuz bir şekilde yeniden ısıtılabilir. Pirinci 1:8 oranında sıvıyla yaklaşık 5 dakika 75˚C'de ısıtın ve hemen servis yapın. Alternatif olarak, pirinç kapaklı tavalarda en az 2 dakika 70˚C'de ısıtılabilir; servis sıcaklığı 65˚C'nin üzerinde olmalıdır. Hızlı pişirme için mikrodalga fırın da kullanılabilir. Bakteri oluşumunu engellemek için daima belirtilen sıcaklıklara sadık kalınmalıdır.
Muhafaza: Pişmemiş yabani pirinç kapalı kaplarda, serin ve karanlık bir yerde muhafaza edilebilir. Pişmiş yabani pirinç ise buzdolabında 2-3 gün ve dondurucuda 6 ay saklanabilir.



H&F'ın beslenme uzmanı Amanda Hamilton bu ayın haberlerini bildiriyor.

BESLENME UZMANI

YILA RAHATLAYARAK BAŞLAYIN

Kulağa garip gelebilir ama kilo almayı engelleyen şeyin, kendinizi biraz rahat bırakmak olduğunu düşünüyorum. Bu fikrimin temelinde, kendini beslenme konusunda fazla kısıtlayan kişilerin genelde daha az kalori almadığı ve daha mutsuz olduğu yönündeki araştırma var.

Elbette "yaramaz" besinlerin tadını çıkarmak, genelde sağlıklı beslenme konusunda saplantılıysanız size garip gelebilir. Bu nedenle kontrolün yüzde 100 sizde olmasını sağlayacak üç tavsiyem var.

Farkında olun. Bir yemeğin ortasında durun ve kendinize bu yemeğin size nasıl hissettirdiğiyle ne kadar doyduğunuzu sorun. Çoğu zaman bu soruları sormadığınızda sizi rahatsız edebilecek bir noktaya farkında olmadan gelmek mümkün.

Amacınızı belirleyin. Alacağınız kalorileri gerçekten sevdiğiniz yiyeceklere odaklayın ve sevmediğiniz yiyecekler için bu kalorileri harcamayın. Seçim yaparken biraz düşünün ve gerçekten yemek istediğiniz şeyleri tercih edin.

> **'Amacınızı belirleyin. Alacağınız kalorileri gerçekten sevdiğiniz yiyeceklere odaklayın.'**

Alkole dikkat. Boş midenize alkol almanız kendinize koyduğunuz kısıtlamalara sadık kalma ihtimalinizi büyük oranda ortadan kaldırır ve dolayısıyla yanlış seçimler yapma olasılığınızı arttırır. Her zaman kontrollü olabilmek adına alkol kullanmayın. Alkol alacaksanız da alkolü yemeğinizle tüketin.



Pembe idrar sizi korkutmasın. Pancar, A ve C vitamini açısından zengindir.

KIRMIZININ ÇEKİCİLİĞİ

Kimse, pancardaki kırmızı renk pigmentlerinin neden bazılarının vücutları tarafından emildiğini, bazılarınınsa vücutları tarafından dışarı atıldığını bilmiyor. Bu durumun temelindeyse genetik faktörler yer alıyor.

Daha ilginç olan şey, bu emilimde demir eksikliğinin rol oynaması. Çok az kişi, dışkılarında kırmızı renk görürken bu kişilerin yüzde 80'inde anemi bulunuyor.

Peki bu durum, pancar yedikten sonra pembe idrar gördüğünüzde paniğe kapılmanız gerektiği anlamına mı geliyor? Aslında hayır. Bu durumla her zaman karşılaşıyorsanız, büyük ihtimalle bunu yaşayan yüzde 10-14'lük kısma dahilsiniz.

Yine de bu durumla ilk kez karşılaşıyorsanız, doktora gidip demir kontrolü yaptırmanız gerekebilir. Özellikle de saç dökülmesi veya yorgunluk belirtileri varsa.



ASİT REFLÜSÜNDEN KURTULUN

Q Asit reflüsü belirtilerini azaltmak adına beslenmemde neler yapabilirim?

A Asit reflüsü, mide asidinin yanlış yönde hareket etmesinden kaynaklanır. Bazı besinler reflüdeki yanma hissini tetikleyebilir ki bunlar arasında alkol, kahve ve baharatlı yiyecekler vardır. Yine de herkes besinlere farklı tepkiler verir ve bu, beslenme şeklinizi değiştirmeniz kadar önemlidir. Yavaş yemek, iyi çiğnemek ve porsiyonları küçük tutmak reflüyü azaltmak için iyi yollardır. Yeni bir araştırma, Akdeniz tipi beslenmenin, mide asidini ilaçlar kadar verimli şekilde azalttığını ortaya koyuyor.

En iyi MASA BAŞI ATIŞTIRMALARI

Yoğun bir günde işe hangi atıştırmalıkları götürmelisiniz? İşte 8 leziz tavsiye.

Hepimiz sabah 11'de o mide guruldamasını ve saat 15:00'de o enerji düşüşünü yaşamışızdır. Bu noktada tüketilen atıştırmalıklar günlük alınan kalori miktarına eklenmeli ve açlıkla iş verimliliğini en iyi şekilde arttıracak besinlere yönelmeli. Kötü seçenekler arasında yüksek şeker oranına sahip besinler ve rafine karbonhidratlar yer alıyor. İyi seçenekler arasındaysa bolca protein, lif ve vitamin var. Hâlâ aklınızda bir şeyler yok mu? İşin zor kısmını biz yaptık ve sizin için en iyi masa başı atıştırmalıklarını bir araya getirdik.



Bir armut ve 30 gr keçi peyniri

(173 kalori)

Bu lezzetli birleşim, enerji veren doğal şekerle proteinlerin sağlıklı bir karışımı. Ayrıca güçlü kemikler için gerekli olan kalsiyum açısından da zengin. Keçi peyniri yanınızda taşımak için uygundur ve armutla birlikte tadı harikadır.



Bir katı yumurta, 30 gr lor ve yaprak soğanı

(120 kalori)

İşte önceden hazırlanabilir ve buzdolabında rahatlıkla saklanabilir bir paket. Bu karışım yüksek kaliteli protein, anemi karşıtı demir ve sağlıklı bir sinir sistemi için gerekli olan B12 vitamini açısından zengindir. Yumurta diğer insanlar için kokulu olabilir. Bu nedenle masanızda değil, iş yerinin mutfağında yiyin.



25 gr ceviz ve yanında tarçın

(170 kalori)

Ceviz, masanızın çekmecesinde durmak için harikadır ve barındırdıkları lif ve protein sayesinde açlığı bastırır. 25 gr ceviz (bir avuç) yüksek kalorilidir ve kolesterolü düşüren alfa niloleik asit açısından zengindir. Üzerine biraz tarçın ekleyip kan şekerinizin düzenlenmesini sağlayabilirsiniz.



70 gr az yağlı humus ve havuç çubukları

(104 kalori)

Klasik bir karışımdır ama en iyilerden biridir. Humus, yavaş salınımlı karbonhidratlar açısından zengindir ve kan şekerinin stabil kalmasını sağlar. Önemli nokta, öğünün oranıdır; 70 gr ideal bir oran. 80 gr havuç, günlük A vitamini ihtiyacını karşılar ki bu da bağışıklık sisteminizi güçlü tutacaktır.



Yağsız malt ekmek ve bir avuç ahududu

(116 kalori)

Malt ekmek, çikolata ve bisküvilere sağlıklı bir alternatiftir. Her küçük parça malt ekmek, yarım çay kaşığı serbest şeker içerir ki bu, almanız gereken günlük limitten yüzde 10 daha azdır. Fazladan lif ve sağlıklı bilişsel fonksiyonlar için gerekli olan antosiyanin açısından zengin ahududuyla birlikte tüketin.



170 gr süzme yoğurt

(163 kalori)

Süzme yoğurt, açlık hissini büyük oranda bastıran protein açısından zengindir. Ayrıca yüksek oranda kalsiyum ve bilişsel fonksiyonlar için yararlı iodin barındırır. Atıştırmalığınızın biraz tatlı olmasını istiyorsanız, küçük meyve parçaları ekleyebilirsiniz.



Kurutulmuş hindi ve cherry domates

(195 kalori)

Kırmızı etten yapılmış kurutulmuş etlerin tuz oranı yüksek olabilir. Bu nedenle daha sağlıklı olan hindiyi tercih edin. 35 gr kurutulmuş hindide 0.8 gr tuz ve etkileyici bir oran olan 17 gr protein vardır. Bir avuç domates de her öğün tüketilebilir. Bu karışım sizi ana öğüne kadar tok tutacaktır.



1 çorba kaşığı fıstık ezmesi ve bir elma

(195 kalori)

Elma dilimlerini fıstık ezmesiyle tatlandırabilirsiniz. İhtiyacınız olan günlük magnezyum oranının yüzde 10 fazlasını karşılayacaktır. Magnezyum, yorgunluk hissini azaltan bir mineraldir. Bir çorba kaşığı tuz ve şeker eklenmemiş fıstık ezmesi, harika bir atıştırmalıktır.

"Ceviz, yüksek lif ve protein barındırmasından dolayı açlık hissini verimli şekilde bastırır."

YAZI: Mary Comber FOTOĞRAFLAR: iStock


CALIFORNIA WALNUTS
İÇİNDEKİ
SEN
California cevizi tüket; zinde kal, sağlıklı yaşa,
KENDİNİ BUL!
CALIFORNIA
Walnuts
www.walnuts.org
I WALNUTS
CaliforniaWalnut.com.tr
/CaliforniaCevizi
/CaliforniaCeviz
0538 600 5401 #Diyetisyenesorun



vitamin

Kış aylarının gelmesiyle hastalıkların önüne geçebilmek ve bağışıklık sistemimizi güçlendirmek için sürekli vitaminlerden bahsediyoruz. Peki vitaminlerin gerçekten ne işe yaradığını, hangi besinlerde bulunduğunu biliyor musunuz? Vitaminlere dair her şey bu dosyada.





A Vitamini





YARARLARI
Antioksidan özelliği vardır, serbest radikallerin olumsuz etkilerini engeller.
- Vücut dokularını yeniler.
- Cildi güzelleştirir.
- Bağışıklık sistemini güçlendirir.
- Bazı kanser türlerine karşı korur.

EKSİKLİĞİ
- Gece körlüğü, gözde kuruma
- Deride kuruma
- Kemik ve dişlerde bozukluk

NELERDE BULUNUR?
Yeşil fasulye, domates, kuşkonmaz, maydanoz, kırmızı biber, patates, pırasa, bezelye, havuç, süt, yumurta, peynir, yoğurt.





B Vitamini



YARARLARI
- Hücrelerin, sinir ve sindirim sisteminin işleyişi için gereklidir.
- Yiyeceklerin enerjiye dönüştürülmesini sağlar.

EKSİKLİĞİ
- Sinir ve sindirim sistemi bozuklukları
- İştahsızlık
- Yorgunluk
- Kilo kaybı
- Mide bulantısı
- Kas ağrıları

NELERDE BULUNUR?
Yeşil yapraklı sebzeler, havuç, ıspanak, domates, kayısı, şeftali, deniz ürünleri, karaciğer, süt ve süt ürünleri, yumurta.





B2 Vitamini

YARARLARI
B2 Vitamini özellikle vücudun enerji üretiminde ve sinir sisteminin çalışmasında görev almaktadır.

EKSİKLİĞİ
- Deride kuruma ve çatlama
- Görme problemleri
- Işığa duyarlılık
- Yeme güçlüğü

NELERDE BULUNUR?
Peynir, badem, kırmızı et, yumurta, mantar, susam, kalamar, ıspanak.

B3 Vitamini

YARARLARI
B3 vitamini vücudun enerji üretim mekanizması için oldukça önemlidir. Karbonhidrat yağ ve proteinlerin enerjiye dönüştürülmesinde rol oynar.
EKSİKLİĞİ
'Pellegra' hastalığına neden olmaktadır. Pellegra, deride kızarıklık, ishal ve zihin bulanıklığı bunama gibi belirtileri olan bir sinir sistemi rahatsızlığıdır.
NELERDE BULUNUR?
Balık, tavuk, hindi, yer fıstığı, kırmızı et, mantar, bezelye, ayçiçeği çekirdeği, avokado

B4 Vitamini

YARARLARI
Kan şekeri düzeylerini dengelemeye destekçi olur. Bağırsak emilim süresini arttırır. Kırmızı ve beyaz kan hücresi oluşumunda son derece büyük bir öneme sahiptir.
EKSİKLİĞİ
- Büyüme hızı, kan ve ten bozuklukları
- Kabızlık, bulantı
- Sindirim bozuklukları
- Kas güçsüzlüğü
- Hipoglisemi (düşük kan şekeri)
- İnsülin duyarlılığı oluşturabilir.

NELERDE BULUNUR?
Bira mayası, kepekli tahıllar, katıksız bal, arı poleni, arı sütü, propolis, deve dikeni, pul biber, karanfil, ayrık otu, zencefil, alıç, şerbetçi otu, ada çayı, nane, çilek ve kekik.

B5 Vitamini

YARARLARI
B5 vitamininin en önemli görevi karbonhidrat, yağ ve proteinden enerji elde edilmesine yardımcı olmaktır. Alyuvarların yenilenmesinde kritik bir rol oynar, böbrek üstü bezinin fonksiyonunu destekler. Sinir sisteminin, bazı hormonların çalışmasında ve yağların sentezinde önemli görevi bulunmaktadır.
EKSİKLİĞİ
- Kusma karın ağrısı ve bağırsak bozuklukları
- Kasılma nöbetleri
- Yorgunluk, uyku bozuklukları
- Depresyon
- El ve ayaklarda karıncalanma titreme
- Cilt bozuklukları

NELERDE BULUNUR?
Mantar, yumurta, kırmızı et, tavuk, hindi, tatlı patates, brokoli, mercimek, karnabahar.



B6 Vitamini

YARARLARI
Vücudun proteinleri sentezleyebilmesi, nişasta ve şeker karbonhidratlar ile magnezyumu işleyebilmesi, sinirler arasında iletişimi sağlayabilmesi için B6 vitaminine ihtiyacı vardır.
EKSİKLİĞİ
Bazı cilt ve deri hastalıkları, sinir sistemi bozuklukları B6 vitamini eksikliğinden kaynaklanabilir.
NELERDE BULUNUR?
Muz, avokado, ıspanak, sarımsak, balık, kırmızı et, tavuk, patates, bezelye, bira mayası, havuç, yumurta, baklagiller, pirinç, buğday unu, kepek ekmeği.

B7 Vitamini (Biotin)

YARARLARI
Sağlıklı saçlar ve tırnaklar için Biotin, diğer adıyla B7 vitaminine ihtiyaç duyarız.
EKSİKLİĞİ
- Yorgunluk
- İştahsızlık
- Saçlarda dökülme tırnaklarda kırılma
- Sinir ve sindirim sisteminde bozukluklar

NELERDE BULUNUR?
Karaciğer, yumurta sarısı, karnabahar, ahududu, somon balığı, maya, domates

B9 Vitamini (FOLİK ASİT)

YARARLARI
B9 vitamini diğer adıyla folik asit hücre yenilenmesinde görev alır.
EKSİKLİĞİ
Folik asit büyüme için gerekli olduğundan eksikliğinde çocuklarda gelişimde yavaşlama, bebeklerde düşük kilo gibi etkileri olabilir. Folik asit eksikliği anemi hastalıklarına neden olabilir.
NELERDE BULUNUR?
Yeşil yapraklı bitkilerde, tahıllarda ve turunçgillerde yoğun olarak bulunur. Ispanak, portakal, çilek, bezelye.

B12 Vitamini

YARARLARI
Bu vitaminin en önemli yararı kan yapıcı olmasıdır. Birçok etkisinin yanında bu niteliğinden dolayı son derece önemli olan B12 vitamini, içinde fosforla siyanür de bulunan organik bir bileşiktir. Kırmızı renktedir. Bu rengi kobalttan alır.
EKSİKLİĞİ
- 'Pernisiyöz Anemi' adı verilen bir kansızlık türü oluşur.
- Sinir sistemi bozukluklarına ve yorgunluğa neden olur.
- Kol ve bacaklarda uyuşma duyu azalması görülür.
- Unutkanlığa neden olur.

NELERDE BULUNUR?
Kırmızı et, peynir, yumurta, süt, balık, karides.



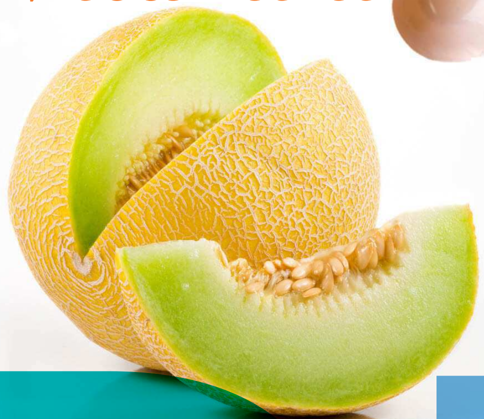
C Vitamini

YARARLARI
C vitamini vücudun direncini arttırır ve savunma sistemini güçlendirir. C vitamini demir minerali ve folik asidin kana geçmesini kolaylaştırarak kansızlığı önlemede etkilidir, yara ve yanıkların hızlı iyileşmesine katkıda bulunur. Antioksidan özellikleri ile meme kanseri ve deri kanserinin oluşumunu engellemeye yardımcı olur.

EKSİKLİĞİ
- Dişlerde anomali
- Diş etlerinde kanama
- Yorgunluk, isteksizlik
- Eklemlerde ağrı

NELERDE BULUNUR?
Yeşil yapraklı sebzeler, turunçgiller, domates, kavun, çilek, portakal, limon, greyfurt, patates, lahana ve koyu yeşil yapraklı sebzeler, kivi, brüksel lahanası.





D Vitamini

YARARLARI
D vitamini kalsiyum ve fosforun vücut tarafından kullanımında rol almaktadır. Vücutta kalsiyum emilimini artırır ve kalsiyumun kemiklere taşınmasını sağlar. Bu mekanizma kemik sağlığı açısından büyük önem taşımaktadır. D vitamini böylece raşitizm hastalığına karşı savunma sağlayan en önemli bileşenlerden biridir.

EKSİKLİĞİ
Yukarıda da belirttiğimiz gibi D vitamini eksikliği raşitizm hastalığına zemin hazırlar.

NELERDE BULUNUR?
D vitamininin en önemli kaynağı güneş ışınlarıdır. Balık yağı, karaciğer, süt ürünleri, yumurta sarısı, sardalye, somon, ton balığı, tereyağı.

E Vitamini

YARARLARI:
Antioksidan özelliği ile ön plana çıkan E vitamini doymamış yağ asitlerini oksitlenmeye karşı korur, damar içinde akışkanlık sağlayarak damar tıkanıklıklarını önler. Hücrelerin sağlığını koruyarak yenilenme süreçlerini desteklemekle birlikte normal olmayan hücre üremesini durdurarak tümörlere karşı korur.

EKSİKLİĞİ
- Kalp ve diğer kaslarda yorgunluk
- Karaciğer hastalıkları
- Kısırlık

NELERDE BULUNUR?
Buğday tohumu yağı, soya yağı, mısır yağı, fındık, mayonez, ıspanak, ayçiçeği çekirdeği, kepekli tahıllar, kabuklu yemişler.

K Vitamini

YARARLARI:
K Vitamininin en önemli faydası kanda pıhtılaşmaya yardımcı olmaktır. Karaciğerde protrombin sentezine yardımcı olur. Bunun dışında kemik gelişimi için önemlidir. Özellikle menopoz dönemi sonrası kemik erimesine engel olur. Prostat ve karaciğer kanserini önlemede önemli yer tutar.

EKSİKLİĞİ
- Kan pıhtılaşmasının sağlanamaması
- Kanamanın durdurulamaması
- Diş eti ve burun kanamaları

NELERDE BULUNUR?
Ispanak, kereviz, peynir, karaciğer, kuşkonmaz, fasulye, kırmızı-yeşil biber, lahana, brokoli, karnabahar ve brüksel lahanası, yumurta sarısı.

Vücudumuzun *şekerli besinlerle* sınavı

Okan Üniversitesi Hastanesi Beslenme ve Diyet Uzmanı **Derya Fidan** şekerli besinlerin vücudumuza olan etkilerini anlattı.





Sağlıklı beslenmek için her zaman işlenmemiş tahıl ürünleri tercih edilmelidir. Şeker sadece bal, pekmez ve reçelde bulunmamaktadır. Gün boyu bolca tüketilen meşrubat, süt, yoğurt, ekmek gibi kolay ulaşabileceğimiz birçok besinde de bol miktarda yer alır. Tadı şekerli olan her gıdada basit şeker bulunur. Bunlardan kaçınmak, günlük şeker ihtiyacımızı karşılamak için kompleks karbonhidratlardan yararlanmak sağlığımız için daha doğru bir seçim olacaktır. Ayrıca kompleks karbonhidratlar lif açısından da çok zengindir.

Vücudumuz için gerekli olan birçok besin öğesi mevcuttur. Bunlar dinamik bir gün geçirmemiz, insanlar ile iyi ilişkiler kurmamız ve günlük hayatın getirdiği tempoya ayak uydurabilmemiz için harcadığımız enerji ihtiyacını karşılayan protein, karbonhidrat ve yağ grubu besinlerdir. Hepsi için geçerli olan altın kural, miktar kontrolüdür. Vücudumuza aldığımız her besini sorgulamalı, neyi ne için yediğimizi bilmeliyiz. Yoksa istemeden de olsa vücudumuza zarar verebilir, telafisi zor noktalara sürüklenebiliriz.

Şeker içeriği yüksek besinler vücudumuza enerji sağlamaları dışında, alındığı kaynağa ve miktarına dikkat edilmezse zarar verebilmekte, bizi bazı hastalıklar ile karşı karşıya bırakabilmekte. Doğal olarak meyve ve sebzelerde bulunan şekere vücudumuzun ihtiyacı vardır. Özellikle doğal şekerli besinler, zihinsel faaliyetlerin yürütülmesi ve zinde bir gün geçirmek için vazgeçilmezdir. Fakat genetiğiyle oynanmış toz haline getirilip işlenmiş şekere vücudumuzun ihtiyacı yoktur. Aksine vücudumuz için çok zararlıdır. Buna rağmen fazla miktarda alımı söz konusu olduğunda vücut pek istemeyeceğimiz tepkiler vermektedir.

Şekerin sebep olduğu hastalıklara dikkat

Bunlara örnek olarak vücuda aşırı miktarda alınan basit şeker pankreas salgı hormonlarında dengesizlik yaratarak fazla miktarda insülin salınmasına sebep olmaktadır. Buna bağlı olarak da İnsülin direnci oluşmaktadır. İnsülin direnci göbek yağlanması, karbonhidratlı besinlere karşı aşırı iştah artışı ve vücuda fazla basit şeker alımına neden olup kişiyi bir kısır döngü içine sürüklemektedir. Yani eğer günden güne büyüyen bir göbeğiniz varsa ve önüne geçemediğiniz tatlı krizleriniz oluyorsa, durup düşünmenin vakti gelmiş demektir. Verilere göre kronik insülin yüksekliği bazı kalp hastalıklarına, kansere, sivilceye, polikistik yumurtalık sendromuna ve hatta miyoba davetiye çıkarmaktadır. Azalan şeker miktarı insülinin de azalmasına neden olur. İnsülin yüksekliğinin neden olduğu birçok kronik rahatsızlık vardır. Eğer bu duruma dikkat edilmezse devamında diyabet hastalığının olabileceğini unutmayın. Şeker pancarından elde edilen, beyaz şeker olarak adlandırdığımız ve yarı yarıya fruktoz ile glukozdan oluşan bileşik, protein, yağ, vitamin ve mineral gibi hiçbir besin öğesi içermiyor. Aslında vücudumuza hiçbir yararı yok, aksine zararı var.

Yapılan çalışmaların sonucunda şekerli besinlerin fazla miktarda tüketilmesinin kalbi yorduğu, kalp krizine sebep olan kötü huylu kolesterolü ve trigliserid düzeyini arttırdığı görülmüştür.

Sağlıklı beslenme profilini baz alın

Sağlıklı besleme, besin değeri yüksek, günlük olarak alınması gereken protein, karbonhidrat, yağ, vitamin içeren gıdaların dengeli olarak tüketilmesinden oluşur. Sağlıklı beslenme yeterli ve dengeli beslenmedir. Vücudumuzu oluşturan hücrelerin düzenli ve dengeli çalışması için besin öğelerinden yani yağlar, karbonhidratlar, proteinler, vitaminler ve minerallerden yeterli miktarda almalıyız. Vücudumuzun tüm besin maddelerine ihtiyacı vardır. Tek taraflı beslenmek yani sadece protein veya karbonhidratla beslenmek yanlıştır. Dengeli beslenerek vitaminler, mineraller ve lifler gibi önemli besin maddelerinden de almış oluruz. Sağlıklı beslenme profili baz alınarak yaşamakta fayda vardır. Karbonhidrat kaynaklarından kaliteli olanları örneğin, tam buğday veya çavdar unundan yapılan ekmekler sofralarda yerini almalı, beyaz un mamullerine yer verilmemelidir. Sağlıklı atıştırmalıklardan ceviz, badem ve fındığı gün içerisinde düzenli olarak ara öğünlerde tercih edebiliriz. Günlük su tüketimine dikkat etmeli, kilonuz başına 30 cc olacak şeklide günde ortalama 8-10 bardak su içmelisiniz.





PANTONE 2018'İN RENGİNİ SEÇTİ

Geçtiğimiz yıl doğadan ilham alan Pantone, bu yıl kozmik dünyayı ve geleceği işaret ediyor. Renk Enstitüsü, 2018'in rengini 'ultra violet' olarak adlandırdığı mor olarak belirledi. Enstitü Başkanı Leatrice Eiseman, "Yaratıcılık ve hayal gücünün gerektiği bir çağda yaşıyoruz. Bu mavi alt tonlu mor, içimizdeki gizli gücün farkındalığını ortaya çıkarıyor" diyor. Enstitü tarafından yapılan diğer açıklamada renk seçimini mistik ve manevi bir gücü çağrıştırdığı, günümüz karmaşasında zihni rahatlattığını, hatta bu nedenle birçok meditasyon alanında mor ve tonlarının kullandığını belirtiyor.

Tarzını sen belirle



Spor modası, kışın kasvetli havasına canlı renklerle cevap veriyor. H&F olarak bu ayın en şık spor tarzında parçalarını bir araya getirdik.

SWEATSHIRT

2



3



4



1



5



6



7



1 LC Waikiki 44.95 TL / **2 H&M** 49.99 TL / **3 Koton** 69.99 TL / **4 Mango** 69.99 TL / **5 Marks&Spencer** 129.95 TL / **6 Bilstore-Ban.do** 385.00 TL / **7 Bilstore-Fila** 615.00 TL

SPOR SÜTYEN

2



3



4



5



1



6



7



8



9



1 **Izumi Luxury** 80.00 TL / 2 **Eleven** 75.00 TL / 3 **Koton** 34.99 TL / 4 **LC Waikiki** 24.95 TL / 5 **Puma** 299.00 TL / 6 **GAP** 189.95 TL / 7 **Penti** 59.90 TL / 8 **GAP** 189.95 TL / 9 **Koton** 39.99 TL

TAYT

2



3



4



1



5



6



1 **Izumi Luxury** 97.00 TL / 2 **Marks&Spencer** 129.90 TL / 3 **Eleven** 120.00 TL /
4 **Bonprix** 129.99 TL / 5 **Under Armour** 299.90 TL / 6 **Penti** 59.90 TL

TİŞÖRT

2



3



4



5





6



7



8



9



1 LC Waikiki 29.95 TL / **2 Mango** 119.99 TL / **3 Mudo** 39.95 TL / **4 Mudo** 49.95 TL / **5 Mudo** 39.95 TL / **6 LC Waikiki** 24.95 TL / **7 Mudo** 49.95 TL / **8 LC Waikiki** 19.95 TL / **9 MAX&Co.** 399.00 TL

SPOR AYAKKABI

2



3



4



1



5



6



7



1 **New Balance** 385.00 TL / 2 **New Balance** 375.00 TL / 3 **Under Armour** 279.90 TL /
4 **Puma** 449.90 TL / 5 **Under Armour** 249.90 TL / 6 **Nike** 459.00 TL / 7 **Reebok** 309.00 TL

Kış moda rehberi



Montlardan berelere, eldivenlerden botlara kadar kış stilinin anahtar parçalarını sizin için derledik.











MONT

1 GANT 1,199.00 TL / **2 H&M** 153.00 TL / **3 Geox** 899.00 T / **4 Pull and Bear** 199.95 TL / **5 Mango** 299.99TL / **6 Stradivarius** 129.95 TL / **7 Marina Rinaldi** 1,300.00 TL / **8 Liu Jo** 1,295.00 TL / **9 VESPUCCI by VSP** 8,975.00 TL / **10 ZARA** 349.95 TL












1


2


3


4


5


6


7


8

BERE

1 **Alessandra Zanari** 465.00 TL / **2** **Beymen Club** 189.00 TL / **3** **Cirri Cirri** 440.00 TL / **4** **Codello** 125.00 TL / **5** **Forever New** 59.90 TL / **6** **H&M** 19,90 TL / **7** **Koton** 34.99 TL / **8** **Coton** 19.99 TL / **9** **LC Waikiki** 14.95 TL / **10** **Mango** 69.99 TL / **11** **Missoni** 585.00 TL / **12** **Mudo** 39.95 TL / **13** **New Era** 189.90 TL / **14** **Starling** 115.90 TL **15** **Twist** 99.00 TL / **16** **ZARA** 39.95 TL



9


10


11


12



13


14


15


16



1



2



3



4

ATKI

1 Mango 89.99 TL / **2 Outpost Lab** 179.00 TL / **3 Select Fashion** 24.99 TL / **4 KOTON** 29.99 TL / **5 H&M** 34.99 TL / **6 Paul Smith** 135.00 Euro / **7 Helena Berman London** 300.00 TL / **8 Accessorize** 94.99 TL



5



6



7



8











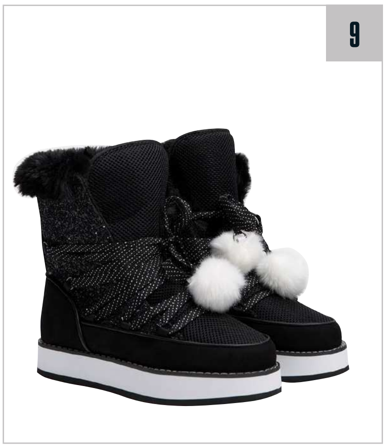


BOT

1 Tory Burch 2,645.00 TL / **2 Tory Burch** 2,125.00 TL / **3 Givenchy** 6,250.00 TL / **4 Moon Boot** 699.99 TL / **5 Twist** 359.00 TL / **6 İnci** 858.00 TL / **7 MSGM** 1,395.00 TL / **8 Aquazzura** 3,945.00 TL / **9 Bershka** 229.00 TL / **10 Kenzo** 1,425.00 TL













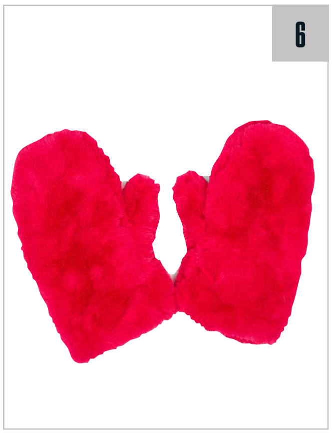






ELDİVEN

1 Gala Gloves 275.00 TL / **2 Bruno Carlo** 490.00 TL / **3 Koton** 34.99 TL / **4 Quinton & Chadwick** 235.00 TL / **5 Mango** 69.99TL / **6 Bershka** 55.95 TL / **7 Stradivarius** 79.95 TL / **8 Accessorize** 64.99 TL / **9 Zara** 69.95 TL / **10 Toastie** 495.00 TL











GÜZELLİK

EN YENİ HABERLER ✻ ÜRÜNLER ✻ TAVSİYELER



METALİK MAKYAJ

2018 yılını metalik renklerle karşılıyoruz. Metalik renkler bu sene makyaj trendleri arasında yerini aldı. Bu yıl gözlerde, dudaklarda hatta ojelerde bile bol bol metalik renkleri göreceğiz. Eskiden sadece gece makyajında kullanılan metalik renkler, yavaş yavaş gündüz kullanımına da girdi. İddialı metalik renklerle makyaj yaparken sadece bir bölgeye yoğunlaşıp diğer bölgeleri sade kullanmak daha doğru bir seçim olacaktır. Fark yaratan makyajınızla bu sezonun trendini siz de yakalayın.

URTEKRAM®

Always organic®

Daima organik

Bünyesinde dünyaca ünlü birçok organik kozmetik ürünleri barındıran Urtekram, 1972'den beri doğal ve sağlıklı bakımın önde gelen temsilcilerinden biri.

Cildiniz sürekli kullandığınız ürünlerin içerdiklerinin büyük bir kısmını hapseder. Bu yüzden hem vücudunuzu hem de cildinizi doğal ve organik ürünlerle beslediğiniz zaman istediğiniz sonuca çok daha hızlı ve sağlıklı şekilde ulaşabilirsiniz. Bu noktada ana merkezi Danimarka'daki Jylland Adası'nın doğal harikası Mariager kasabasında bulunan Urtekram International A/S, İskandinavya'nın en büyük organik kişisel bakım ürünleri üreticisi olmasıyla ön plana çıkıyor.

Ürünlerinde doğaya zarar veren hormonlar, paraben ve sentetik parfümler içermeyen Urtekram çok geniş bir ürün yelpazesine sahip. İşlenmiş ve donmuş gıda kategorilerinde organik gıdaların, sertifikalı organik kozmetik ürünlerin ve alerjilere sahip kişiler için laktoz ve gluten içermeyen özel ürünler gibi birçok organik ürünün ticaretini yapmakta. Urtekram bu sayede sağlığınıza kaliteli şekilde destek verebiliyor. Organik bakım ürünleri için en katı uluslararası gereksinimleri karşılama garantisi olan Ecocert sertifikasına ve vegan sertifikasına sahip.

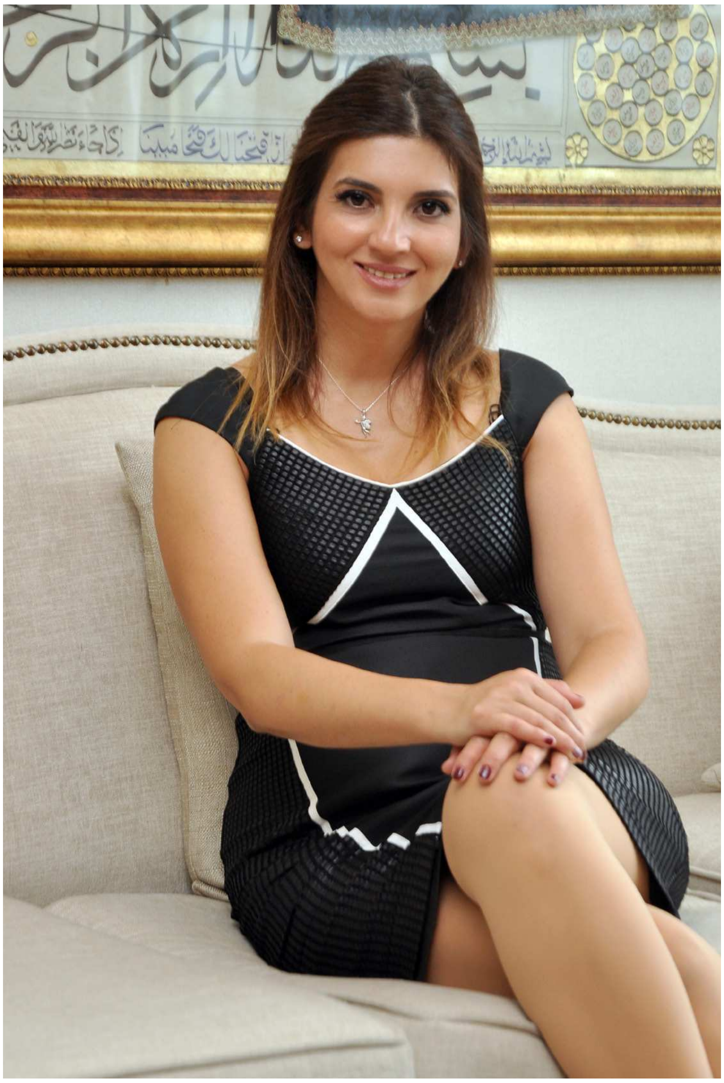


Biomarket2011

“Doğal kozmetik cilde dost hammaddelerden üretilmelidir.”

Organik ve doğal kozmetik alanında birden fazla markayı, sahibi olduğu Biomarket Organik Kozmetik adı altında toplayan Evrim Kandemir ile konuştuk.

Doğal kozmetik nedir?
Yüzyıllardır bitkilerin, yağların iyileştiriciliğinden, güzelleştirici özelliklerinden hep yararlandık ve güzellik sırlarımızı hep doğal tercih etmeye çalıştık. Doğadaki etken maddeleri gerek şifalandırmada gerekse güzellik bakım ürünlerinde kullandık. Biz bunları doğal kozmetik sayıyoruz ama aslında doğal kozmetik, yapay gübre ve tarım ilaçları olmadan kontrollü yetiştirilen doğal bitkilerdir. Çevreyi kirletici ve zararlı maddelerden arındırarak kullanıma sunuluyor. Ayrıca ambalajlar da bu noktada çok önemlidir. Plastik bir ambalaja konulursa hiçbir işe yaramaz. Ya cam şişeler ya da geri dönüşüme uygun ambalajlar olmalıdır.



Doğal kozmetik ile organik kozmetik arasındaki farklar nelerdir?
Doğal ve organik kozmetik ürünler, her ikisi içinde, formülünde herhangi bir zararlı kimyasal madde bulunmayan, üretim aşamasından ambalajlama aşamasına kadar bütün evrelerde kontrol ve sertifikasyon kuruluşları tarafından denetlenen ve sertifika verilen ürünlerdir. Organik ve doğal kozmetik ürünlerin ayırt edilebilmesi için ürünün üzerinde bulunan sertifikalarını incelenmesi gerekir. Ayrıca tüketici bu sertifikaları yazılı olarak da görme hakkına sahiptir. Doğal kozmetik sertifikaları ve organik sertifikalar ayrıdır.
Her doğal kozmetik doğal değildir bazı şartlara uyulması gerekiyor. Bu şartlar ise;
✔ Doğal ve cilde dost hammaddelerden üretilmelidir.
✔ Doğal kozmetiklerin üretiminde mineral yağlar ve parafinler kullanılamaz.
✔ PEG, SLS, paraben gibi sentetik koruyucular ve sentetik çözücüler kullanılamaz.
✔ Sentetik olarak elde edilen boyarmaddeler, parfümler, tensidler (sodyum lauryl sülfat gibi) doğal kozmetik kavramlar olmaz.
✔ Sentetik emülgatörler ve tensidler kullanılarak üretilmiş vücut losyonları ve şampuanlar gibi kozmetik ürünler doğal kozmetik adı altında sunulamazlar.
✔ Hayvanlar üzerinde test yapılması kesinlikle yasaktır.
✔ Doğal kozmetiğin üretimi sırasında çevrenin kirlenmesine neden olunmamalıdır.
Organik kozmetikler, yüzde 95 oranında organik tarımdan, yani herhangi bir kimyasal işleme maruz kalmadan yetiştirilen bitkilerden elde edilmektedir. Kozmetik ürünleri üretiminden önce organik tarımdan elde edilen en yüksek kalite bitkisel yağlar kullanılmakta, bu ürünler kalite kontrol testlerinden geçmektedir.

Ayırt edici sertifikalar nedir?
Cosmos- BDIH (Kontrollü Doğal Kozmetik), NaTrue, Cosmebio, Ecocert (Organik Sertifikalar) Eco Garantie, Vegan , Cruelty free.

Organik ve doğal kozmetik ürünlerin içeriğini okuduğumuzda kimyasal maddeler görülebiliyor. O zaman bu ürünler organik değil midir?
Bir ürünün organik ve doğal sertifikası alabilmesi için içeriğinde kullanılan hammedeler haricinde kullanılanılması gereken diğer maddelere de ihtiyaç vardır ama bunlar kullanılırken yine belirtilen dozlarda kullanılmalıdır.

Biomarket adı altında hangi markaları barındırıyorsunuz?
2009 yılından beri faaliyet vermekteyiz. 2009 yılında Türkiye’ye ilk organik deterjan ve temizleme ürünleri olan Klar & Almawin Almanya menşei organik temizlik ürünlerini, daha sonra onunla birlikte Urtekram Danimarka menşei organik kişisel bakım ürünlerini, 2012 yıllında makyaj, kişisel bakım, bebek bakım ve erkek bakım serisine kadar en geniş ürün yelpazesine sahip olan Lavera Almanya menşei organik kişisel bakım ve makyaj ürünlerini, 2014 yılında ise yeni bir soluk olan organik klorofil sertifikasını yeni alan Alorée Fransa menşei organik klorofil cilt bakım serisini ve son olarak 2017’de Alphanova Fransa menşei organik güneş kremlerini ve bebek bakım serisini bünyemizde ekledik.

Ürünlerimizin hepsi uluslararası sertifikalara sahip olup, geçmişleri uzun yılllara dağılan firmalarımızın laboratuvarlarında yetkili kişiler tarafından uygun şartlar altında üretilmektedir.

lavera
NATURKOSMETIK

Doğal, etkili, güzel

Lavera doğal malzemelerden yapılan kozmetik ürünlerin güzelliğini gözler önüne seriyor. 280 ürünün portföyü, yan etkileri olmaksızın bakım sağlıyor.

Organik yaşam kavramı ve organik ürünler hayatımıza girdiğinden beri aslında birçok insan kimyasal maddeler içeren koruyucular, katkı maddeleri içeren ürünler kullanmaktan kaçınır oldu.

Lavera, herkesin doğal bakıma kolay ulaşma hakkının olduğunu savunuyor. Yenilikleri yakından takip ederek, araştırma ve gelişmenin ışığında, hiçbir kimyasal madde olmaksızın, tüm bakım ihtiyaçlarınıza göre uygun ürün oluşturuyor. Vizyonu "Her yerde herkes için organik ve doğal kozmetik" olan marka demokratikleşme ilkesine bağlı kalarak, en başından beri dünya çapında müşterilerine kozmetik dünyasını yeniden şekillendirmek için makul fiyatlarla, etkili ve %100 doğal ürünlerle erişim kolaylığı sağlıyor.

Mümkün olan en büyük ölçüde kontrollü organik tarımdan gelen doğal malzemeleri kullanan Lavera, 300'den fazla organik madde kullanıyor ve bünyesinde 300'ün üzerinde doğal aktif madde üretiyor.

Kozmetik firmalarının hayvanlar üzerinde deney yapması son zamanlarda dünya çapında çok fazla tepki görmesi markaların bu konuda bir adım geride durmalarına sebep oldu. Sertifikalı doğal kozmetik üreticisi olarak kurulduğu günden itibaren hayvan deneylerine kararlılıkla karşı çıkan Lavera, nihai ürünlerini veya içerik kaynaklarını hayvanlar üzerinde test etmiyor ya da firmaları bunun için görevlendirmiyor.

NATRUE standartlarına uygun olarak 2014 yılından itibaren %100 doğal olarak sertifikalandırılan Lavera, doğal malzemelerden yapılan kozmetik ürünlerin güzelliğini gözler önüne seriyor. 280 ürünün portföyü, yan etkileri olmaksızın bakım sağlıyor. Bu yönde hedeflerini her zaman bir adım ileriye taşımak ve güzellik bakım ürünlerinin her birinde en iyiyi sunmak için doğal kozmetik kapsamında mümkün olan tüm olanakları kullanıyor.



Lavera Türkiye – Organik Bakım Ürünleri   LaveraTurkiye



Evde doğal güzellik

Cilt sorunları her yaştaki insanda ortaya çıkabilir. Evinizdeki malzemelerle cildinize doğal bakım yaparak cilt sorunlarınızdan kurtulabilirsiniz.

H&F UYARIYOR Bu maskeleri denemeden önce, çok az bir miktarı el bileğinizin iç kısmına uygulayın ve 10 dakika bekleyin. Böylece bileşenlere alerjiniz olup olmadığını öğrenebilirsiniz.

Hassas ciltler için

Hassas ciltler kolayca tahriş olabilen, kızaran ciltlerdir. Kaşınma ve yanma problemleri ile karşılaşılabilir. Bu ciltlerin bakımı hassas ciltlere özel ürünlerle yapılmalıdır.

Yoğurt maskesi

Yoğurt, sütün mayalanmasıyla elde edilir ve cilde pek çok faydası olan bir besindir. Yoğurt ile cilt maskesi yaparak cildinizi nemlendirebilir, sağlıklı bir cilde kavuşabilirsiniz.

Malzemeler
3 kaşık yoğurt
2 kaşık yulaf ezmesi

Yapılışı ve uygulanması
Malzemeleri uygun bir kâse içerisinde karıştırın. Karışımı cildinize maske olarak uygulayın. Uygulama işleminden sonra 15 dakika bekleyin ve cildinizi ılık su ile yıkayın.

Yumurta akı maskesi

Yumurta her ne kadar ağır bir maske gibi gözükse de bu maskede sadece yumurta akı kullanılacağı için cildinize herhangi bir zararı olmayacaktır.

Malzemeler
1 yumurtanın akı
yulaf ezmesi

Yapılışı ve uygulanması
Uygun bir kâsede yumurta akının içerisine kıvama gelene kadar yulaf ezmesi katıp, karıştırın. Karışımı yüzünüze sürün ve 10-15 dakika bekletin. Bekleme süresi sonunda cildinizi ılık su ile temizleyin.



Mango maskesi

Mango, çok lezzetli ve besleyici bir meyve olmasının yanı sıra cilt tahrişlerinin tedavisinde yaygın olarak kullanılmaktadır.

Malzemeler
1 adet mango
1 çay kaçığı Hindistan cevizi yağı
1 çay kaşığı gül suyu

Yapılışı ve uygulanması
Mangoyu blender yardımıyla püre haline getirin. İçine Hindistan cevizi yağı ve gül suyu ekleyin. Macun kıvamına gelene kadar karıştırın. Bu karışımı cildiniz üzerine uygulayın. Yaklaşık 20 dakika bekledikten sonra, ılık suyla temizleyin.

Bal ve havuç maskesi

Havuç, cilt dokusunun tamirine katkı sağladığı için cilt hastalıklarının bitkisel şifasıdır. Balın ise bu kadar yaygın olarak kullanılmasının sebebi cildi nemlendirmesi, iltihaplanmayı önlemesi ve özellikle B vitaminleri bakımından zengin yapısıyla cildi beslemesidir. Bal ve havuç maskesi, cildinize anında parıltı kazandıracak.

Malzemeler
1/3 pişmiş havuç
1 çorba kaşığı bal

Yapılışı ve uygulanması
Pişen havuçları ve balı kâse içerisinde macun kıvamı alana kadar iyice karıştırın. Maskeyi uygulamadan önce yüzünüzü iyice temizleyin. Maskeyi 10-15 dakika cildinizde bırakın. Karışım kuruduktan sonra ılık su ile yıkayın.

Karma ciltler için

Karma cilt; burun, çene ve alın bölgesi yağlı, yanak kısımları kuru olan kişilerin cilt yapısıdır. Maskelerle dengelenmeye çalışılan karma cilt bakımı için aşağıdaki maskeler size yardımcı olabilir.

Yumurta ve yoğurt maskesi

Gözenekleri sıkılaştırmakta ve cildinizi nemlendirmede etkili olan bu maskeyi denemelisiniz.

Malzemeler
1 yemek kaşığı yoğurt
1 yumurta beyazı

Yapılışı ve uygulanması
Küçük bir karıştırma kabında malzemeleri iyice karıştırın. Göz bölgesini koruyarak karışımı yüzünüze sürün. 10-15 dakika bekledikten sonra ılık suyla durulayın. Ilık suyla duruladıktan sonra yüzünüzü tekrar soğuk su ile yıkayın.
Not: Gözeneklerin açılması ve maskenin daha etkili olması için maskeyi uygulamadan önce yüzünüze buhar uygulayabilirsiniz.

Salatalık maskesi

Karma ciltler için salatalığın sıkılaştırıcı özelliğinden faydalanarak sivilceleri ve yüzdeki aşırı parlamayı tedavi edebilecek birçok maske yapılabiliyor. Cildin tansiyonunu dengelemek için salatalığın yanında bu maskede yoğurda da yer verebilirsiniz.

Malzemeler
1/5 salatalık
2 yemek kaşığı yoğurt

Yapılışı ve uygulanması
Yarım salatalığı kabuğunu soymadan küp şeklinde dilimleyin. Dilimlediğiniz salatalık küplerini blendera atın ve püre kıvamına gelene kadar karıştırın. Üzerine iki yemek kaşığı yoğurdu da ekleyerek karıştırmaya devam edin. Karışımı yüzünüze sürün ve 20 dakika bekleyin. Sonra yüzünüzü ılık su ile durulayın.



Bal, yoğurt ve gülsuyu maskesi

Bal ve yoğurdun cilt üzerinde soğutma etkisi vardır. Gül suyu ise ciltteki yağlılığı kontrol eder.

Malzemeler
1 yemek kaşığı Gül suyu
1 yemek kaşığı bal

Yapılışı ve uygulanması
Bal yoğurt ve gülsuyundan 1 yemek kaşığı alıp karıştırın. Eşit şekilde tüm yüzünüze uygulayın. 15-20 dakika bekletin. Yüzünüzü ılık su ile durulayın.

Yulaf maskesi

Yulaf karma ciltler için en başarılı doğal malzemelerden birisidir. Karma cilde sahip kişiler yüz temizliği için ve yüzündeki aşırı yağın alınması için yulaf maskesini deneyebilirler. Aşırı yağı alan bu maske aynı zamanda kuru bölgelerin de ihtiyacı olan nemi sağlayacak.

Malzemeler
3 yemek kaşığı yulaf ezmesi
1 yemek kaşığı sıcak su
1/5 limonun suyu

Yapılışı ve uygulanması
Yulaf ezmesini bir kupaya koyun ve kaynar suyu üzerine dökün. Bir yandan karıştırırken yavaş yavaş bu karışıma limon suyunu da ekleyin ve karıştırmaya devam edin. Önceden temizlediğiniz yüzünüze bu karışımı sürün ve 20 dakika bekleyin. 20 dakika sonra ılık suyla yüzünüzü durulayın.

Kuru ciltler için

Kuru ciltler, yağlı ciltlere oranla daha az siyah nokta, sivilce ve daha küçük gözeneklere sahip ciltlerdir. Fakat kuru ciltler daha çabuk kırışmaya ve yaşlanmaya meyillidir. Kuruyan ciltlerde en sık karşılaşılan sorun cildin pul pul soyulması ve dökülmesidir. Özellikle kış aylarında cilt çok daha fazla kurur ve yıpranır.

Yulaf kepeği maskesi

Cildi derinlemesine nemlendiren ve ilk uygulamadan sonra bile cildin yumuşamasını sağlayan yulaf kepeği maskesi aynı zamanda kırışıklık oluşumunu geciktiriyor ve gözeneklerin temizlenmesine yardımcı oluyor.

Malzemeler
1 yemek kaşığı yulaf kepeği (yulaf ezmesi de kullanabilirsiniz)
1 yemek kaşığı yoğurt
2 tatlı kaşığı bal
1 çay kaşığı zeytinyağı

Yapılışı ve uygulanması
Tüm malzemeleri bir kaba alın ve iyice karıştırın. Yüzünüze ve boynunuza sürdükten sonra 10-15 dakika bekleyip bol suyla durulayın. Hazırladığınız maske artarsa, hava geçirmez bir kaba alın. Buzdolabında 1 hafta boyunca muhafaza edebilirsiniz.

Muz maskesi

Düzenli olarak uygulandığında cilt lekelerinin görünümünü azaltan ve cildi yumuşatan A vitamini, yaşlanmanın cilt üzerindeki etkilerini geciktiren ve kuruluğu azaltan B vitamini, cildi güneşin zararlı ışınlarına karşı koruyan E vitamini ve son olarak cildin nemi tutmasını sağlayan potasyum minerali içeren muz, kuru ciltler için çok etkili.

Malzemeler,
Yarım Muz
2 çay kaşığı portakal suyu
2 çay kaşığı yoğurt

Yapılışı ve uygulaması,
Yarım muzu ezdikten sonra 2 çay kaşığı portakal suyu ve 2 çay kaşığı yoğurtla karıştırın. Karışımı yüzünüze sürüp 15 dakika bekleyin. Maskeyi ılık suyla temizledikten sonra nemlendirici sürebilirsiniz. Cildinizdeki kuruluk azalana kadar haftada 2, daha sonra haftada 1 kez bu maskeyi uygulayabilirsiniz.



Yumurta maskesi

Aşırı kuru olması nedeniyle cildiniz solgun, yorgun ve sağlıksız görünüyorsa bu maske sizin için ideal. Protein ve cilt için önemli mineraller bakımından zengin yumurta sarısıyla hazırlanan maske 3-4 kullanımdan sonra cildinizin yumuşamasını ve canlı görünmesini sağlayacaktır.

Malzemeler,
1 yumurta sarısı
1 tatlı kaşığı bal
2 çay kaşığı zeytinyağı

Yapılışı ve uygulanması,
Maske için 1 yumurtanın sarısını 1 tatlı kaşığı bal ve 2 çay kaşığı zeytinyağıyla iyice karıştırın. Yüzünüze sürdükten sonra 15 dakika bekletin ve soğuk suyla durulayın.

Avakado maskesi

Avakado; A, B6, K ve E vitaminleri, mineraller, amino asitler ve Omega 3 bakımından zengin bir besindir. Cildi nemlendirme ve kırışıklıkları önleme konusunda oldukça etkilidir.

Malzemeler
Yarım Avakado
1 yemek kaşığı buğday özü yağı ya da bal

Yapılışı ve uygulanması
Yarım avakadoyu sürülecek kıvama gelinceye kadar ezin ve 1 yemek kaşığı buğday özü yağı ile iyice karıştırın. Buğday özü yağı nemlendirici özelliktedir. Eğer buğday özü yağı yoksa 1 tatlı kaşığı bal ile de karıştırabilirsiniz. Daha sonra elde edilen karışımı yüzünüze sürerek 10-15 dk bekletin ve ılık suyla durulayın. Haftada 1 kez cildinize uygulabilirsiniz.

Yağlı ciltler için

Yağlı ciltler genelde yağdan dolayı parlak görünen ciltlerdir. Akne, siyah nokta ve sivilce sorununun en çok kendini gösterdiği cilt tipidir. Yağlı ciltlerde gözenekler çok geniştir. Bu cilt tipine sahip olanların gözenek küçültücü ürünler kullanması gerekmektedir.

Limon maskesi

Aşırı yağlı ve parlayan yüzler için mutlaka yağ dengesini düzenlemeye ihtiyaç vardır. Limon maskesi ise bunu sağlamakla birlikte cildinizi de sıkılaştırıcı etki göstereceği için daha genç bir görünüme kavuşursunuz.

Malzemeler
2 limon kabuğu
2 çorba kaşığı su
(Limon kabuklarını suyun içerisinde üç dakika bekletip yumuşatın. Yumuşayan limon kabuklarını robotta püre haline gelecek şekilde ezin).

Yapılışı ve uygulanması
Maskeyi uygulamadan önce yüzünüzü yağlı ciltlere uygun bir sabunla iyice temizleyip kurutun. İçerisinde limon kabuğu bulunduğu için göz bölgesine dikkat ederek bir pamuk yardımı ile maskeyi yüzünüze uygulayabilirsiniz. 15 dakika sonra ılık suyla yıkayarak durulayabilirsiniz.

Elma sirkesi maskesi

Elma sirkesi kirden ve yağdan tıkanmış cilt gözeneklerini temizleyerek sivilce oluşumunu en aza indirir. Sirkenin cilt üzerinde bir diğer önemli kullanım alanı da güneş lekeleri ve sivilce izleridir. Bu maske, gözeneklerde biriken yağı ve kiri temizleyip sivilce oluşumunu engellerken büyük cilt gözeneklerinin küçülmesine yardımcı olur.

Malzemeler
1-2 çay kaşığı elma sirkesi
1 yarım limonun suyu
2 yumurta

Yapılışı ve uygulanması
Önce yumurtaları kırın ve aklarını ayırın. Limon suyunu yumurta akının üzerine döküp biraz karıştırın. Daha sonra elma sirkesini ekleyin ve yumurta akları köpürünceye kadar karıştırın. Yüzünüzü ılık suyla yıkadıktan sonra parmaklarınızla maskeyi göz ve ağız çevresine gelmeyecek şekilde yüzünüze uygulayın. 10-15 dakika kadar kurumasını bekledikten sonra yüzünüzü ılık suyla yıkayabilirsiniz.



Nane maskesi

Eğer yüzünüzle ilgili akne gibi sorunlar yaşıyorsanız yalnızca yoğurt kullanarak dahi cildinizin pürüzsüz, doğal parlaklığında ve yumuşak olmasını sağlayabilirsiniz. Yoğurt yüzü temizlemek ve gözenekleri açmakta, akne oluşumunu engellemekte, cildi nemlendirmek ve dokusunu canlandırmakta oldukça etkilidir. Yoğurt maskesi yağlılık oranını dengelerken gerekli olan beslenmeyi de cildinize sağlayacak.

Malzemeler
1 yemek kaşığı muz püresi
1 yemek kaşığı yoğurt
5 damla nane yağı
Yarım yemek kaşığı kil

Yapılışı ve uygulanması
Güzel bir kıvam elde edene kadar tüm malzemeleri birbirine karıştırın. 15-20 dk yüzünüzde bekletin.
Daha sonra soğuk suyla durulayın.

Yeşil çay maskesi

Yeşil çayı içmek kadar maskesini yüzünüze uygulamak da yararlıdır. Özellikle yağlı ciltleri yumuşatmak için bu maske birebir. Yüzünüzdeki derinin elastikiyetini de arttıracak olan bu maske fazla yağı da cildinizden emecektir.

Malzemeler
2 çay kaşığı yeşil çay
1 çay kaşığı bal
2 çay kaşığı kil
1 yemek kaşığı aloe-vera jel

Yapılışı ve uygulanması
Tüm malzemeleri birbirinin içerisinde iyice çözünecek şekilde karıştırın. Karışım sonucunda kremsi bir kıvam oluşması gerek. Göz bölgesine dikkat ederek boyun bölgenize ve yüzünüze sürün. 15 dakika bekleyin. Soğuk suyla durulayın.

Akneler için

Akneye eğilimli ciltler, fazla yağdan, ölü derilerden ve toksinlerden arındırılmak için özel ilgi ve bakıma ihtiyaç duyarlar.

Elma-bal maskesi

Elma sirkesi içerdiği alfa hidroksi asitler sayesinde cilt gözeneklerini açar ve ölü cilt hücrelerini yeniler. Ayrıca, elma sirkesi cildinizin doğal Ph değerini kazanmasına yardımcı olur ve gözeneklerin görünümünü en aza indirmeyi sağlar. Yeşil çay zararlı serbest radikaller ile mücadele eder, kusursuz, parlak ve genç görünümlü bir cilde kavuşmanızı sağlayacak antioksidanlar içerir.

Malzemeler
1 tatlı kaşığı elma sirkesi
2 çay kaşığı yeşil çay
1 çay kaşığı bal
5 çay kaşığı şeker

Yapılışı ve uygulanması
Bir kâsenin içerisine bir tatlı kaşığı elma sirkesi koyun. İçerisine iki çay kaşığı soğutulmuş yeşil çay ekleyin. Daha sonra beş çay kaşığı şeker ve son olarak bir çay kaşığı ilave edin. Hazırladığınız maskeyi pamuk yardımıyla tüm cildinize uygulayarak ölü cilt hücrelerini kaldırmak ve kan dolaşımını artırmak için birkaç dakika boyunca masaj yapın. Maskeyi yaklaşık 10 dakika kadar bekletin ve ardından soğuk su ile yüzünüzü yıkayın



Çilek-yoğurt maskesi

Eğer akneye eğilimli bir cildiniz varsa ve sivilcelerden bir türlü kurtulamıyorsanız çilek ve yoğurttan destek olarak sivilcelerinizi yok edebilirsiniz.

Malzemeler
6-7 orta boy çilek
1,5 yemek kaşığı ev yapımı yoğurt

Yapılışı ve uygulanması
Çilekleri güzelce temizledikten sonra bir kâseye alın ve tahta bir çatalla ezin. Tamamen ezilen çileklerin üzerine yoğurdu ekleyin ve iyice karıştırın. Maskeyi uygulayacağınız bölgeyi güzelce temizleyip kuruladıktan sonra karışımı parmaklarınızla yüzünüze uygulayın. Tüm karışımı yaydırdıktan sonra 15 dakika bu şekilde bekletin. 15 dakika sonra maske kuruduktan sonra soğuk suyla yüzünüzü temizleyin.

Lekeler için

Sivilce izleri, yara izleri, pütürlü bir görünüm, güneş lekeleri gibi yüzünüzde oluşabilecek her türlü leke için bu maskeleri tercih edebilirsiniz.

Keten tohumu maskesi

Cilt lekeleri, sivilcelenme, güneş lekeleri ve daha birçok problem ile savaşabilen keten tohumu maskesi koyu lekeler için çözüm sunan bir maske çeşididir. Ayrıca yüzde bulunan yaşlanma kırışıklıklarını giderebilen, ciltte bulunan kızarıklıkları onarıcı ve yenileyici özelliğe sahiptir.

Malzemeler
Keten tohumu
1 bardak su

Yapılışı ve uygulanması
Keten tohumunu suyla karıştırın. Elde ettiğiniz karışımı suyla kaynatın. Kaynattığınız karışımı süzdükten sonra, ince bir bezi karışıma batırın ve lekeli bölgelerin üzerine pansuman yapar gibi sürün. Bu maskeyi 2-3 günde bir uygulayarak sonuç alabilirsiniz



Karpuz ve pirinç maskesi

Cilt lekeleri için güzel kokulu ve etkili bir çözüm arıyorsanız bu maskeyi denemelisiniz. Karpuz, peeling etkisiyle lekelerin görünümünü azaltırken pirinç cildi yatıştırır ve tıkanan gözenekleri açar.

Malzemele;
1 çorba kâsesi karpuz
1 yemek kaşığı pirinç

Yapılışı ve uygulanması
Bir kaba 2 yemek kaşığı karpuz koyun ve suyu çıkıncaya kadar ezin. Bu suya 1 yemek kaşığı pirinç ekleyin ve biraz karıştırın. Kabı sıkıca kapattıktan sonra 1 gece buzdolabında bekletin. Daha sonra mikserden geçirerek cildinize sürebileceğiniz kıvama getirin. Maskeyi yüzünüze uyguladıktan sonra 15 dakika bekleyin ve ılık suyla durulayın.

Bir uygarlık projesi

naivia

"Land of Beauty"













Mottosu güzellik diyarı olan Naivia; içeriğinde petrokimyasallar, pareben, silikon ve SLES barındırmayan %90 dan fazla bitkisel içeriğe sahip ve en önemlisi hayvanlar üzerinde test edilmemiş Avrupa'nın seçkin ve farklı markalarının bir araya geldiği bir uygarlık projesi olarak karşımıza çıkıyor.

Yalın (Doğal) Ülke

Naivia" adı "Naive" kelimesinden türetilmiş. Türkçe'de "naif" olarak yer alan kelime, saf, temiz ve sofistike olmayan, yani "yalın" anlamlarına geliyor. Naivia. özetle yalın ülke demek. Naivia Uygarlığı, kapısından yapay güzelliklerin girmediği bir ülke. Bu ülkede herkes, olduğu gibi güzeldir. Naivia'da hayatı bütün renkleri ve bütün doğal güzellikleriyle bulabilmek mümkün. Avrupa'nın çeşitli ülkelerinden aynı düşünceye sahip markalara bir yerde erişebilir, özgün farklarına bakarak ihtiyacınız olanı seçebilirsiniz. Seçim yaparken ürünlerin hayvanlar üzerinde test edilmediğini bilir, petrokimyasal ve paraben içermediğinden emin olabilirsiniz. Hepsi doğal statüde, büyük kısmı organik sertifikalandırılmış ürün yelpazesi ile çevreye ve doğaya saygılı ürünleri tercih edebilirsiniz.

Logo

Naivia, logosu ile de yaptığı işe farklı pencereden bakan bir marka konumunda, Antilop silueti ve kadın vücudunun hatlarından doğan logosu ile uygarlık fikrini kurumsallaştırmayı başarabilen nadir firmalardan biri konumunda. Antilop özgürdür, estetiktir ve zararsızdır. Güzelliğini bitkilerden alır diğer canlılara zarar vermez.

Naivia çeşitliliği

İtalya'dan Erboristica, İspanya'dan Esdor, Fransa'dan Lovea markaları ile Avrupanın önde gelen butik üreticilerine uygarlık konsepti altında erişebiliyorsunuz. Bu sayede sürekli tek bir markanın sınırlı çeşitlilikteki serisine mahkûm kalmadan geniş yelpazede ürüne ulaşabiliyorsunuz.



Naivia'da bir müşteri, müşteri değil Naivian'dır, Naivia'lı dır

laivia, sizi baştan yaratmanın sözünü vermiyor. Doğal güzelliğinizi taçlandırmayı ve gözle görülür :iler yaratarak ortaya çıkarmayı vaat ediyor. Naivia'nın çalışanları sıradan güzellik uzmanı değil birer Doğa Uzmanıdır" ve ihtiyaçlarınıza göre en uygun ürünü tercih etmenize yardımcı olmaya çalışır.

Farklı mağaza tasarımı

ı bir büyüme planı olan Naivia Uygarlığı'na Bursa Suryapı Marka AVM de yer alan, günümüz sıradan nağaza konsepti dışında yenilikçi dekora sahip mağazasından ulaşabilir ya da www.naivia.com.tr resinden ihtiyacınız olan ürünlerin detaylı açıklamalarına ulaşarak Türkiye'nin her yerinden güvenle sipariş verebilirsiniz. Ürünler ortalama 1 iş günü içerisinde kargo ile adresinize gönderiliyor.



NICKEL CROMO COBALTO TESTATO TESTED · IMPATTO ZERO LIFEGATE · ENERGIA SOLARE · ECO FRIENDLY · STOP ANIMAL TESTING · VEGAN OK

Linea Biologica Certificata
Certified Organic Line

naivia_beauty naivia_beauty naivia_beauty

e-posta: info@naivia.com.tr
Tel: 0224 502 0283 / 0224 443 42 59
www.naivia.com.tr



Dr. Sevgi Ekiyor

Sağlıklı Yaşam Yönetimi ve Medikal Estetik Hekimi Dr. Sevgi Ekiyor, H&F'nin sorularımızı yanıtlıyor.



Ameliyatsız gençleşmenin sırları

Cildimizin bozulmasının nedenleri nelerdir?
Zaman içerisinde yaş ilerledikçe cildin dokusundaki yağ oranının, kollajen miktarının değişmesi, güneş ışığının olumsuz etkileri, yer çekimi gibi kaçınılmaz unsurlardan ciltte sarkmalar, kırışıklıklar, cildin parlaklığında azalmalar görürüz. Bir de stres, uykusuzluk, yorgunluk ve kötü beslenme gibi dış etkenler mevcutsa, cilt yapısının kötüleşmesi kaçınılmazdır.

Ameliyatsız cilt gençleştirme mümkün mü?
Medikal estetiğin tekniklerinin; ilaç, ürün ve teknolojinin özellikle son yıllarda hızla gelişmesi ve uygulanabilirliğinin kolaylaşması ile tamamen mümkün hale gelmiştir. Hatta bu yöntemlerin, ameliyatla alınacak sonuçla ve tedavinin kalıcılığıyla paralel olması, hatta daha acısız ve hastanın hayat kalitesini düşürmeden tedavi olabilmesi avantajlarıyla karşılaşmaktayız.

Peki bu yöntemler nelerdir?
Örümcek ağ, dolgu, botoks, grp(growth factor rich plasma), mezoterapi-mezolifting, karbondioksitli fraksiyonel laser, fokuslu ultrason ve ozon tedavi hem güvenilir hem de hastanın günlük hayatını etkilemeyen başlıca tedavilerdendir. Bu yöntemlerin etki süreleri ve kullanım nedenleri değişken olup, kişinin uygunluğuna, beklenilen yanıta, mevsime göre belirlenir. Bu yöntemlerin cinsiyet ayırmaksızın kullanımı mevcut olup, yaş grubuna ve cinsiyete göre öncelikli tercihi ve dozu değişebilmektedir.

Bu yöntemlerden detaylı olarak bahsedebilir misiniz?
Örümcek ağ-iple germe, çok ince iğneler veya kanüller içine yerleştirilmiş ameliyat ipliklerine benzer PDO denen düz ya da kılçıklı yapılarda üretilmiş iplerin kişinin yüzündeki sarkma durumuna göre, iplerin cilt tabakalarınından uygun yerlerine ve hedeflediğimiz görünüme göre hesaplanarak iplerin yerleştirilmesidir. Daha işlem sırasında yüzün gerildiğini ve asıldığını zaten hissedebilirsiniz. Bu süreci iplerin yerlerine yerleşmesi ve etrafında kollajen toplayarak fibrozis (yapışıklık, etraf dokulara tutunması) izler. Bu da işlemin kalıcılığının asıl sebebidir. Yalnızca 30 dakika gibi bir sürede lokal anesteziyle, alerji riski olmadan, alınacak tedbirlerle günlük hayata dönmenin hızlı olduğu güvenilir ve 2 yıl ömrü olan bir yöntemdir. Genel anestezi almadan, olabilecek ameliyat komplikasyonlarına maruz kalmadan, rahatsızlık hissini, ağrıyı minimuma indirmiş bu yöntem sayesinde hızlı ve kolay şekilde daha sıkı daha genç görünüme sahip olabiliyorsunuz. Oluşabilecek ağrı, kızarıklık, şişlik veya morluklar, desteklenen tedavi ile aynı gün veya 2-3 gün içerisinde gerilemektedir. Hastanın yüzünü ovuşturmaması, yüzüstü 3 hafta yatmaması, sıcak su, sauna gibi ortamlardan kaçınması, güneşten yüzünü koruması gibi tedbirlerle, herhangi bir olumsuzlukla karşılaşmadan tedavisi en iyi şekilde sonuçlanır.

Dolgu, yüzümüzde sadece yaşlanmayla değil, tekrarlayan mimiklerin kullanımıyla da yerleşen çizgiler ve bunların çukurlaşmasıyla gördüğümüz, nasolabial dediğimiz dudak-burun arası, iki kaş arası, dudak üstü ve altı, çene gibi bölgelerle, çeşitli sebeplerle hacim kaybına uğrayan cilt alanlarını doldurma yöntemidir. Burada dikkat edilecek nokta, çalışılacak cilt alanına göre uygun molekül ağırlıklı ürünü seçmek ve cilt tabakalarından ürünün konulması için doğru olan katmanı bilmektir.

Botoks, botulinum toksini, ameliyatsız yüz gençleştirme isteyen hastaların en çok talep ettiği yöntemlerin başında geliyor. Yaşlanma ile cilt gerginliğinde azalma, kırışıklık ve tekrarlayan mimik kaslarının kullanımı ile kas gücünün zayıflaması sonucu sarkma olan iki kaş arası, alın ve kaz ayağı çizgileri diye tarif edilen gözün dış kenarlarına uygulamasını yaparız. Botoksun, gülümsemenin güzelleştirilmesini istediğimiz asimetrinin, üst dişlerin daha önde olması ve gülümserken gözükmesi gibi, çenesini sıkarak uyuyanlarda çenedeki hipertrofi dediğimiz büyüyen kasın rahatlatılması

inceltilmesi gibi başka kullanım alanlarından da faydalanmaktayız.

Grp, her yaş grubuna kanla alakalı bazı hastalıkları olmayan (hemofili,pıhtılaşma problemleri, kanser vb.) kişinin kendisinden alınan 10 cc kanın santrifüj edilerek elde ettiğimiz plazmanın (prp) aktivatörler yardımıyla daha etkili halde kullanılmasıdır. Grp'yi sarkma, kırışıklık olan bölgeler, akne izleri, cilt lekeleri, çatlak tedavisi, saç dökülmesi gibi birçok nedenle tercih etmekteyiz. Cilde sürülen lokal anestezilerle işlem sırasında sadece çok hafif iğnenin girişi sırasında acı hissedilebilir. Enjeksiyon içerisinde hiçbir katkı maddesi bulunmadığından alerjik reaksiyon riski oluşturmaz.

Mezolifting-mezoterapi, cildin kollajen ve elastin üretimini artırarak cildi yenilemek sıkılaştırmak, sarkmaları azaltmak ve cildin daha parlak görünüm kazanması için kullanılır. Bu tedavide kişinin cildinin ihtiyacı olan mezoterapi ilaçları uzman hekimin ayarlayacağı kombin ve dozlarla mikroenjektörlere çekilerek hastaya uygulanır. Hasta gündelik hayata tedaviden hemen sonra devam edebilir. Hastanın ihtiyacına göre tatmin edici sonuçlar alabilmek için seans sıklığı ve tekrarına karar verilir.

CO2 fraksiyonel lazer ile yüz gençleştirme, cildin lazer ışınları ile komple taranması, böylece cilt altında kollajen üretimini artırmak, bağ dokusunu yenilemek ve cilt üstünde mikro yaralarla kabuklanmalar oluşturarak cildin yavaş ve sağlıklı dökülmesini sağlama esasına dayanır. 20-30 dakika içinde biten bu tedavide de hastaya göre seans sıklığına ve aralığına karar verilir. İyileşme tedaviden sonra 2-3 hafta devam eder ve hasta bu yöntemin etkilerini 12-18 ay görmeye devam eder. Lazerle yapılan diğer işlemlerde olduğu gibi güneşten, solaryumdan, sıcak ortamdan ve 1 hafta sıcak duştan kaçınılmalı, cilde uygun ve yeterli koruma sağlayabilecek güneş koruyucusuz asla dışarı çıkılmamalıdır.

Fokuslu ultrason, ultrasonun ses dalgalarını cildin en alt tabakasına dahi iletebilmesi, bu sayede taşınarak cildin kollajen üretimini arttırması mekanizmasıyla daha sıkı bir cilde sahip olunmasını sağlıyor. Kaz ayaklarını, çene sarkmalarını, göz kapağı sarkmalarını, gıdı sarkmasını, yanaklardaki sarkmaları, kısaca yüzün tamamında meydana gelen sarkmalara uygulanıyor. İşlemin süresi bölgede yapılan çalışmaya göre değişiyor. Göz çevresinde tahmini 20 dakika iken, boyunda 45 dakikaya kadar uzayabiliyor. İşlem sonrasında yüzde tedavi süreci hemen başlıyor. Gün geçtikçe ciltte gerilme ve parlama etkileri hissediliyor. 3-6 ay arasında cilt tipine göre sonuçlar net görülebiliyor ve 2 yıla kadar da etkisi devam ediyor.

Ozon tedavisi, aktif ozon gazı kullanılarak bağışıklık sistemini güçlendirmek, hücre ve dokulara giden kan dolaşımını hızlandırmak, enfeksiyon hastalıklarına direnç artırmak ve enfeksiyon, yara iyileşmesi, cilt hastalıkları, kronik birçok hastalığın tedavisini sağlamak amacıyla kullanılmaktadır. Almanların deyimiyle "kan yıkama" diye anılan bu yöntem, güvenli, etkili ve çok amaçlı bir bilimsel uygulamadır. Major yöntem, minör yöntem, subkutan, vücut boşluklarına, eklem içine verilmesi ve ozonlanmış ürün kullanımı teknikleriyle vücudun ozonla buluşması sağlanır. Major yöntemde hastadan alınan 50-200 ml kan ozonla karıştırılarak tekrar hastaya verilir. Minör yöntemle 2 ile 5 cc alınan kan ozonlanarak kas içine enjekte edilir. Subkutan denilen yöntemle, belirlenmiş doz hacmindeki ozon gazı kullanılacak alana uygun iğne tercihiyle cilt altına verilir. Ameliyatsız yüz gençleştirme için ozonu yüze subkutan enjeksiyonla vererek, cildin havalanmasını arttırmayı, yapışıklıkları gidermeyi, yaşlanmış ve sertleşmiş yağ dokusunun yakılmasını hedefliyoruz. Ozonun yara iyileşmesini hızlandırması, enfeksiyon önleyici etkileri de yüzün daha temiz , yenilenmiş, yumuşak ve genç görünümüne kavuşmasını sağlıyor.

Yöntemleri tercih ederken nelere dikkat etmek gerekiyor?

Bu yöntemler cinsiyet ayırt etmeksizin kullanılan yöntemlerdir. Önemli olan hastanın cilt yapısı, cildinin geçmişi ve cilt yaşıdır. Sonrasında cildin ihtiyaçları ve hastanın beklentilerine dikkat ederek tedavi protokolünü düzenlemek gerekir. Temel hedef, hastanın cildinin alt yapısını iyileştirerek üst katmanlarda dışa vuran bozukluk ya da eksiklikleri gidermek olmalıdır. Böylece sonuçların tatmin edici olması ve kalıcılığının uzaması hedeflenir.

İşlem yaptırmak isteyen hastalara vereceğiniz tavsiyeleriniz nelerdir?

Kişi medikal estetik hekimleriyle her daim işbirlikteliği yapmalı, tedavinin bir süreç olduğunu benimseyerek hareket etmelidir. Tedavi yöntemi kişiden kişiye değişkenlik göstereceği ve kişinin cildinde alınan yanıtın bazı farklılıklar doğurabileceği unutulmamalıdır. Her yöntemle alakalı işlem sonrası hastalara verdiğimiz tavsiyeler olup, bunlara uyulması kendi iyileşme süreçleri ve sorunun tekrarlanmaması için önemlidir. Onun haricinde günlük hayatta iyi bir cilt için güneşten korunmak, yeterli miktarda su tüketmek ve beslenmeye dikkat etmek büyük yararlar sağlayacaktır.





Saç bakımında doğru bilinen 10 yanlış

Saçların sağlıklı bir şekilde uzaması, kırılmaması, dökülmemesi, ipeksi ve parlak bir görünüm kazanması için yıkamadan şekillendirmeye birçok noktaya dikkat etmek gerekiyor. Öncelikle saç tipini iyi tanımak ve saç yapısına uygun ürünler kullanmak büyük önem taşıyor. Memorial Şişli Hastanesi Dermatoloji Bölümü'nden Uz. Dr. ***Eneida Kote****, saç bakımında doğru bilinen yanlışlar hakkında bilgiler veriyor.*



"Kepek sadece yağlı saçlarda görülür."

Yanlış. Saçın yıkanma sıklığı çok önemlidir. Aşırı yıkama, saçlı derinin gergin ve kuru bir yapı kazanmasına, ayrıca kaşınma şikayetlerinin artmasına yol açar. Yeterince yıkamamak ise saçların yağlı kalmasına neden olur. Her iki durum da saçlarda kepek problemi yaratır. Herkesin yıkama alışkanlığı kendine özgü olmalı; kişisel faktörler, günlük aktiviteler ve yağlanma düzeyi göz önünde bulundurularak yıkama sıklığı saptanmalıdır.

"Saçlar sık sık yıkanırsa daha sağlıklı olur."

Yanlış. Kuru saç yapısına sahip olan kişiler ılık su ile duş almalı, aşırı su ile temastan kaçınmalı ve hassas saçlar için üretilmiş şampuanlar kullanmalıdır. Kişilerin saç yapısına uygun yıkama alışkanlıkları edinmesi önemlidir. Yağlı görünen saç temizlenmezse biriken yağlanmanın sonucunda egzama oluşabilir. Saçlı derinin stres, çevresel faktörler ve kişisel cilt yapısından önemli ölçüde etkilendiği unutulmamalıdır.

"Banyo sonrası saçlar hemen şekillendirilmelidir"

Yanlış. Duş sonrası saçın kurulanması ve şekillendirilmesinde çok dikkatli olunmalıdır. Islak saçın hemen taranması ya da şekillendirilmesi ciddi anlamda saçı yıpratmaktadır. Kurulamada çok hassas davranılmalı, saç havlu ile sert bir şekilde ovulmamalıdır. Havlu saçın nemini aldıktan sonra, yaklaşık 15 cm uzakta tutulacak şekilde saç kurutma makinesi ile saç kurutulmalıdır. Saça şekil verilmeden önce de yüzde doksan kuru olduğuna dikkat edilmelidir.

"Saç şekillendiriciler saçı besliyor."

Yanlış. Saçları düzleştirmek ya da dalgalı bir görünüm kazanması için kullanılan elektronik bakım aletleri saça ciddi anlamda zarar vermektedir. Kullanılması gerekiyorsa çok nadir yapılmalı, ısı düzeyi mümkün olduğunca düşük tutulmalıdır. Böyle bir durumda fön tercih edilirse saç daha az zarar görecektir. Fönde kullanılan fırçanın ise metal değil, tahta gövdeli olanları tercih edilmelidir. Saçı şekillendiren kremler ise olabildiğince seyrek kullanılmalı, haftada birden fazla saça sürülmemeli ve sadece saç uçlarına uygulanmalıdır. Saç şekillendirici serumların ise mümkün olduğu kadar doğal olanı tercih edilmelidir.

"Güneş saç sağlığını olumsuz etkiliyor."

Yanlış. Güneş ışınları sadece cilt değil, saç için de zararlı olabilmektedir. Özellikle yaz aylarında saçı korumak için fiziksel koruyucular tercih edilmeli, güneşlenme sırasında şapka kullanılmalıdır. Yaz ve kış aylarında sık sık yüzme havuzlarını kullanan kişiler de dikkatli olmalıdır. Havuzdaki klor saçları yıpratabilir, özellikle sarı saçların yeşil bir renk almasına neden olabilir. Bunu önlemek için de bone takılmalıdır.

"Postişler saça zarar vermiyor."

Yanlış. Saçları uzatma amaçlı kullanılan klipsler ya da yapıştırmalı postişler saça zarar vermektedir. Takma saçın yapıştırıldığı noktalar, kullanılan kimyasallar nedeniyle saçı yıpratır. Lokal olarak saçın etkilenmesinin yanı sıra ağırlık yarattıkları için de saçın dökülmesine neden olmaktadır. Sürekli yapılması durumunda kalıcı hasar da bırakabilir. Zorunlu olmadıkça yılda bir kereden fazla bunlar tercih edilmemelidir. Saçların sağlıklı uzaması için doktor yardımı almak ve doğru beslenme önemlidir.

"Saçları sık kestirmek sağlıklı uzamada etkili değil"

Yanlış. Saçların kestirilme sıklığı önemlidir. İhtiyaç olması durumunda saç uçları temizlenmelidir. Günlük bakımda yapılan hatalar özellikle saçların kestirilme sıklığını belirlemektedir. Saçına her gün işlem uygulayan bir kişinin saçı daha hızlı yıpranır ve daha çok kırık oluşur. Bu kişiler saçlarının sağlıklı uzaması için daha sık kestirmelidir. Saçların küt bir görünümde olması önemlidir.

"Saçı toplamak incelmeyi engelliyor."

Yanlış. Saç bakımında en sık yapılan hatalardan biri de saçın çok sıkı bir şekilde toplanmasıdır. Özellikle anneler kız çocuklarının saçını toplarken fazla sıkı toplayabilmektedir. Kıvırcık ve kabarık saçları olan kişiler bu hatayı çok sık yapmaktadır. Küçük yaşlarda, sürekli yapılırsa yanlarda bulunan saçların zayıflamasına ve incelmesine neden olur. Özellikle hasarlı bölgelerde bir daha saç çıkmadığı unutulmamalıdır. Nadiren saçı toplamakta bir sorun yok ancak her gün ve sıkı bir şekilde toplanması kalıcı hasar bırakabilmektedir.

"Boya saçı besliyor."

Yanlış. Saça uygulanan yanlış boyalar ve o boyanın çıkarılması için hemen ardından yeniden işlem uygulanması saça zarar vermektedir. Açıcılar saçta stres yaratır, elektriklenmesine ve saçın incelmesine yol açar. Son yıllarda yaygınlaşan organik boyalar da saç için zararlıdır. Özellikle boyaların alerji riskinin yüksek olduğu unutulmamalıdır. Boya sonrası saçta yanma, kızarıklık ve aşırı şikayet olursa saç hemen yıkanmalı ve boya akıtılmalıdır.

"Beslenme saç sağlığında etkili değil"

Yanlış. Kötü beslenme alışkanlıkları saça zarar vermektedir. Vücut yeterli protein, vitamin ve minerali alamazsa saç da gelişememektedir. Yeme bozuklukları olan ve vejetaryen beslenen kişiler saçlarına daha fazla dikkat etmelidir. Özellikle kadınlarda belli dönemlerde görülen demir eksikliği saç yapısını olumsuz yönde etkilemektedir. Güçlü ve sağlıklı saçlar için tam tahıllı yiyecekler, somon, yumurta, mercimek ve yeşil sebzelerin tüketimine ağırlık verilmelidir.

Yeni yıla ışıltılı ve sağlıklı bir ciltle başlayın



İlerleyen yaş, stres, çeşitli hastalıklar, hatalı beslenme, sigara kullanımı ve daha pek çok faktör cilt sağlığımızı olumsuz etkiliyor. Yaşam tarzında yapılacak değişiklikler ve modern kozmetik dermatoloji uygulamalarıyla cildi kısa sürede ışıltılı ve sağlıklı bir görünüme kavuşturmak mümkün olabilir.

Memorial Wellness Kozmetik Dermatoloji Bölümü'nden Uzm. Dr. Ayça Alan Atalay, yeni cilt sağlığı konusunda dikkat edilmesi gerekenler hakkında bilgi veriyor.

Cilt tipinize uygun ürünleri kullanın

Özellikle karma ve yağlı cilt tipine sahip kişiler, normal ve kuru cilt tiplerine uygun nemlendirici ve makyaj ürünlerini kullandıklarında, öncelikle kapalı ve açık komedonlar şeklinde başlayıp sonraki aşamada sivilcelere dönüşen can sıkıcı sonuçlarla karşılaşabilmektedir. Kuru ciltlere yönelik kozmetik ürünler cildin nem dengesini sağlayabilmek adına yağ içinde su emülsiyonları şeklinde hazırlanmaktadır. Karma ve yağlı cilde sahip kişiler daha çok su bazlı nemlendirici ve makyaj ürünlerini tercih etmelidir.

Cildin nem dengesine dikkat edin

Pürüzsüz bir görünüm için cildin nem dengesine çok dikkat edilmelidir. Cildi aşırı kurutan temizleyiciler aşırı sebum salınımına yol açarak yine akneyi tetikleyebilmektedir. Ayrıca Hindistan cevizi, kakao yağı, lanolin gibi gözenekleri tıkayan ürünlerden kaçınmak özellikle karma ve yağlı cilde sahip kişilerin özellikle dikkat etmesi gereken noktalardan biridir. Kişinin cilt tipine uygun, gerekli testlerden geçirilmiş, güvenilir dermokozmetik ürünlerini uzman bir dermatolog yardımıyla seçmesi faydalı olacaktır.



Sağlıklı beslenin ve bol su tüketin

Cilt sağlığının korunması için yeterli miktarda su tüketmek çok önemlidir. Vücudun susuz kalması ilk olarak ciltte etkisini gösterip, kuruluk ve matlaşmaya neden olacaktır. Taze mevsim sebze ve meyvelerinin tercih edilmesi de cildi içeriden besleyecektir.

Doğru uygulamayla canlı ve pürüzsüz bir cilde sahip olun

Güneş lekeleri, akne izleri, yaşlılık belirtileri ve daha birçok cilt problemi, alanında uzman dermatologlar tarafından doğru yöntemlerle pratik bir şekilde tedavi edilebilmektedir. Cildi yenilemek, daha canlı, pürüzsüz ve sağlıklı bir görünüme sahip olmak için yapılabilecek uygulamalar şu şekilde sıralanabilir:

- **Fraksiyonel lazer:** Ciltte oluşturduğu ısı sütuncukları sayesinde kolajen ve elastin yapımını artırıp cildin üst tabakasını belirgin bir soyulmaya yol açmadan yenileyebilmektedir. 3'er haftalık aralıklarla 4-6 seans uygulandığında çok daha belirgin etki görülebilmektedir. Bu yöntem ciltteki ince çizgilerin de azalmasına yardımcı olmaktadır.
- **PRP:** Kişinin kendi kanında bulunan, trombosit denilen kök hücrelerin yardımıyla gerçekleştirilen bu tedaviyle daha canlı bir cilde kavuşabilmek mümkün olmaktadır.

Kök hücrelerle gerçekleştirilen bu tedavi, hamile ve emzirme dönemindeki kadınlar dahil birçok kişide son derece güvenle uygulanabilmektedir. 2 veya 3'er haftalık aralıklarla 4 seans önerilmektedir.

• **Altın iğne radyofrekans:** Cildi sıkılaştırıcı mikro iğneli radyofrekans uygulamasıdır. Cildin yaklaşık 3.5 mm derinliğine girilip, doku içine radyofrekans ışını vererek uygulanan bu tedaviyle bağ dokusu desteklenmektedir. Kolajen lifler uyarılarak cildin yenilenmesi sağlanmaktadır. Akne izlerinde, gözenek küçültmede ve ince kırışıklıkların tedavisinde kullanılmaktadır. Bu yöntemle kişinin doğal yapısına yapaylık katmadan, cilt düzeltilmektedir.

• **Işık dolgusu:** Topikal olarak uygulanan birçok kremin maalesef esas kolajen yapımının uyarımı için gerekli, dermis denilen cilt tabakasına ulaşması oldukça zor olmaktadır. Mezoterapi tekniğiyle orta cilt tabakasına hapsettiğimiz hyalüronik asit, A, C, E vitamini gibi antioksidan vitaminler ve bazı aminoasitler sayesinde ışıl ışıl, neme doymuş ve sağlıklı bir cilt elde edebilmek mümkün olmaktadır. 3 haftalık aralıklarla 3 seans önerilmektedir.

Tedavi için en uygun zaman

Akne ve sivilce izi tedavisine başlamanın en ideal mevsimi kış aylarıdır. Sivilce izlerinin tedavisinde kullanılan yöntemler; fraksiyonel lazer, e-dermastamp, PRP, dolgu olarak gruplandırılabilmektedir. Oluşmuş derin sivilce izleri;

• **Ice-pick**,
• **Rolling,**
• **Boxcar skar, şeklinde sınıflandırılmaktadır.**

Bunlardan tedavisi en zor olanı ice-pick denilen ağzı dar fakat derin sivilce izleridir. Boxcar ve rolling skarları subsizyon denilen yöntemle tedavi edilebilmektedir. Bu yöntemde deri altına iğnelerle çukur izlere katkıda bulunan fibröz lifleri de ortadan kaldırmaya yönelik olarak hyalüronik asit enjekte edilmektedir.

Birbirini tamamlayan tedavi yöntemleri etkiyi artırıyor

Fraksiyonel lazer ve e dermastamp uygulamalarının ikisi de kolajen ve elastin yapımını artırarak etki göstermektedir. Fraksiyonel lazer tedavisinde lazer ışınının yol açtığı ısı sütunları, e-dermastamp tedavisinde ise iğneciklerin ciltte açtığı mekanik kanalcıklar sayesinde belirgin kolajen ve elastin yapımı tetiklenmektedir. PRP içeriğindeki kök hücreler sayesinde özellikle fraksiyonel lazer ve e-dermastamp uygulamalarıyla kombine edildiğinde belirgin yenileyici etki göstermektedir. Sivilce bölgesinde fazlaca melanin depolanmasına bağlı oluşan kahverengi veya siyah lekeleri, melanini parçalayan Q-switched Nd-YAG lazer tedavi edebilmektedir.







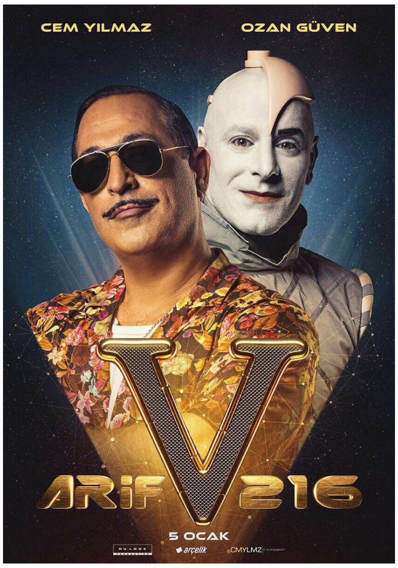
PERDE AÇILSIN

Tiyatroyu seviyor musunuz? University College London ve Lancaster Üniversitesi'nin yaptığı araştırmaya göre, tiyatroya gitmek kültürel bir etkinlikten daha fazlası. Araştırmacılar, ödüllü Dreamgirls müzikalini izleyenlerin nabızlarını ve beyin aktivitelerini incelemiş. Sonuçta da kardiyovasküler sistemlerinde 28 dakikalık kardiyo egzersizine eşit bir etki gözlemlemiş. Katılımcıların nabızları, maksimum nabızlarının yüzde 50 ila 70'i oranında artış göstermiş. University College London'da deneysel psikolojinin başındaki isim olan Dr. Joseph Devlin, bu değişimin profesyonel tenis oyuncularında uzun veya hızlı rallilerde meydana gelen değişimle karşılaştırılabilir olduğunu söylüyor. Dergimizin kültür-sanat bölümünde bu ayın aktivitelerine göz atmayı unutmayın.

KÜLTÜR SANAT

Bu ayın öne çıkan etkinlikleri

Sinemadan baleye, tiyatrodan konserlere kadar dopdolu bir Ocak ayı.



Arif v 216

Arif v 216, ünlü komedyen Cem Yılmaz'ın 2004 yılında vizyona giren filmi G.O.R.A.'nın baş kahramanlarını ele alıyor. Esnaf Arif ve yakın arkadaşı robot 216'nın yeni maceralarını işleyecek olan filmde başrolleri Cem Yılmaz ile Ozan Güven üstleniyor. Filmin yönetmen koltuğunda ise Kıvanç Baruönü oturuyor.



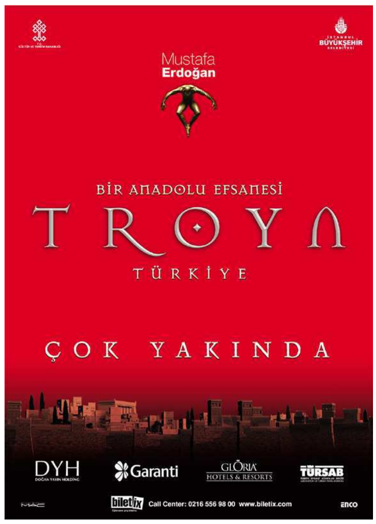
Aramızdaki Sözler

Gazeteci Alex Martin (Kate Winslet) ve cerrah Ben Bass (Idris Elba), Idaho'daki kar fırtınası nedeniyle diğer birçok kişiyle birlikte havaalanında mahsur kalmıştır. Ben'in ertesi güne acil bir ameliyatı, Alex'in ise düğünü vardır, bu nedenle birlikte özel bir uçak kiralayarak yola çıkarlar. Ancak uçak kaza yapar. Ben ve Alex hafif yaralı olarak kurtulmuştur ama ıssız karlı bir dağın tepesinde, en yakın insandan kilometrelerce uzaktadırlar. Birbirini hiç tanımayan bu iki insanın, zorlu doğa koşullarında uzun bir yolculuk yapmak ve hayatta kalabilmek için birbirlerine güvenmekten başka şansı yoktur. Aramızdaki Sözler filmi, 2011'de Charles Martin'in yazdığı kitaptan uyarlandı.



The Post

1970'lerin başında The Washington Post'un araştırmacı gazetecileri, Amerika Birleşik Devletleri'nin Vietnam'a 25 yıldan uzun süredir yaptığı müdahaleleri gösteren çok gizli belgeleri ele geçirmişlerdir. Bu belgeler devlet sırrı niteliğindedir ve yayınlayıp yayınlamama kararı, gazetenin genel müdürü Katherine Graham (Meryl Streep) ve genel yayın yönetmeni Ben Bradlee'ye (Tom Hanks) kalmıştır. Belgeleri yayınlayan gazete, müthiş bir sansasyon yaratır ancak Graham ve Bradlee Amerikan devletini karşılarına almıştır ve artık hapse girmeleri dahi söz konusudur.



Troya / Anadolu Ateşi

Efsanevi dans topluluğu Anadolu Ateşi ve yüzyılın dans projesi Troya, Ülker Spor ve Etkinlik Salonu'nda sanat severlerle buluşuyor.

Bir Anadolu Efsanesi, efsane bir prodüksiyonla 12- 13 Ocak tarihlerinde izleyicinin karşısına çıkacak. TROYA "Büyük İstanbul Gösterisi" 200 dansçı ile Ülker Spor ve Etkinlik Salonu'nun ev sahipliği yapacağı bu büyük gösteri 400 metrekare sahnede ve 800 metrekare görüntü sistemi kullanılarak gerçekleştirilecek.



Uluslararası Rus Akrobasi Grubu

Uluslararası Rus Akrobasi Grubu temposu hiç düşmeyen bir şovla izleyenleri büyülü bir yolculuğa çıkarıyor. Yer çekimine meydan okuyan trapezciler, lastik kızlar, palyaçolar, bisiklet akrobatları, sihirbazlar, en görkemli şovlarıyla sizlere bambaşka bir dünyanın kapılarını aralıyor. Dünya çapında birçok ödül kazanmış birbirinden yetenekli 56 sanatçıyı bir araya getiren bu muhteşem şov 25-28 Ocak tarihleri arasında dolu dolu 6 gösteriyle TİM Show Center'da.



Taj Express – Bollywood Müzikali

Bollywood dünyasını geleneksel danslarla, kostümlerle ve Hindistan'ın ikonik müzikleriyle tecrübe edebileceğiniz, birbirinden yetenekli dansçılarıyla, enerjik müzikleriyle ve farklı dans figürleriyle Taj Express müzikali 23-28 Ocak tarihleri arasında Zorlu PSM'de gerçekleşecek.

Bollywood'un en ünlü koreografları, klasik Hint kültürü ile çağdaş koreografiyi birleştirerek, birbirinden yetenekli dansçıların da yardımıyla ortaya çok özel bir performans çıkarıyor. Gösteriye, Akademi Ödüllü A.R. Rahman'ın unutulmaz parçaları eşlik ediyor.



Royal Opera House Gösterimleri Fındıkkıran Balesi

Sezon boyunca Zorlu PSM'de izleyicilerle buluşmaya devam eden Royal Opera House gösterimleri, tüm zamanların en başarılı balelerinden birine ev sahipliği yapıyor. Fındıkkıran Balesi, Royal Opera House yorumuyla 22 Ocak tarihinde sizlerle buluşacak. Dünyaca ünlü eserin Royal Opera House gösterimi, Peter Wright'ın klasik Kraliyet Balesi uyarlamasıyla hayata geçiyor. 19. yüzyılın Noel ruhunu sahneye yansıtan ve bir klasik haline gelen yapımda Julia Trevelyan Oman'ın tasarımları kullanılıyor.



ÇEV Sanat Genç Yetenekler Konseri

Genç Yeteneklerden Dev Konser! 2009 yılında Çağdaş Eğitim Vakfı öncülüğünde başlayan ve değerli isimlerin desteği ile hayata geçirilen "Genç Yetenekler" projesi, müzik alanında eğitim gören üstün yetenekli genç sanatçıları 2018 konserinde dinleyicileri ile buluşturuyor.

15 Ocak Pazartesi akşamı ÇEV Sanat'ın düzenlediği "Genç Yetenekler" konseri Zorlu Performans Sanatları Merkezi Ana Tiyatro'da.



Den of Thieves

Merkez Bankası her gün 120 milyon dolar nakit parayı dolaşımdan alıp imha etmektedir. Elit banka soygun çetesi silahlı soygun yapmaya ve Los Angeles'ın en çok korkulan hukuki uygulamalarının dibinde parayı almaya kalkışır. Den of Thieves'in yönetmen koltuğunda Christian Gudegast yer alırken, Gudegast ayrıca senaryoda Paul Scheuring'e eşlik etti. Filmin oyuncu kadrosunda Gerard Butler, Curtis '50 Cent' Jackson, Pablo Schreiber ve O'Shea Jackson Jr. yer alıyor.



Athena Konseri

Athena, Sahne Üstü Ayakta Konseriyle Vestel Gururla Yerli konserleri kapsamında 20 Ocak'ta Zorlu PSM Ana Tiyatro'da olacak. 1998 yılından beri Türkiye'nin ve Dünya'nın önde gelen markalarıyla büyük anlaşmalara imza atmış, yurtiçinde ve yurtdışında sayısız konser ve festivalde yer almış olan Athena, Türkiye'de rock müziğin en başarılı grupları arasında yer alıyor.



'TOLGSHOW' başlıyor

'Arkadaşım' karakteri ile milyonları güldüren Tolga Çevik sahnede artık bir klasik haline gelen doğaçlama oyununun 10'uncu yılında izleyicinin karşısına yepyeni sürprizlerle çıkıyor. Bugüne kadar 'Yönetmen'in bitmek bilmez ve çoğu zaman saçma isteklerini elinde hiçbir metin olmaksızın yerine getirmeye çalışan 'Arkadaşım' yeni sezonda isyan bayrağını açıyor ve ipleri eline alıyor. 'Gizemli Yönetmen' Fırat Parlak ve 'Minik' lakaplı müzisyen Özer Atik'in de eşlik ettiği interaktif gösteri, bu sezon Zorlu Performans Sanatları Merkezi'nde izleyicisiyle buluşuyor. TOLGSHOW 5 Ocak-19 Ocak tarihleri arasında Zorlu PSM'de.



Bir Yaz Gecesi Rüyası

Dünyaca ünlü yönetmen Aleksandar Popovski'nin yönettiği, kadrosunda ödüllü oyuncular Levent Üzümcü, Neslihan Yeldan, Sezai Aydın ve Arda Aydın'ın yer aldığı bu Shakespeare yorumu çok konuşulacak.

Shakespeare'in yazdığı olayların tüm karmaşasını kendine rehber edinerek yeni baştan bir derleme oluşturan Popovski, sıradan olan her şeyi yıkıp, Sven Jonke'nin muhteşem sahne tasarımıyla Bir Yaz Gecesi Rüyası'na yeni bir boyut getiriyor ve oyunu Puck, Titania, Oberon üçgeninden kurtarıp en küçük rol kişisine kadar tüm karakterlerin sahnede iz bırakmasını sağlıyor. Tasarımcı Sven Jonke'yse seyirciye renk algısının ne denli önemli olduğunu adeta ispatlarcasına yaptığı bu tasarımla, aynı zamanda zaman ve mekân algısını sahne üzerinde ne denli ustaca değiştirebileceğini kanıtlıyor.

Bir Yaz Gecesi Rüyası 7 Ocak'ta Uniq Hall'da , 20 Ocak'ta İzmir'de sahnelenecek.



Sömestir tatilinizi şimdiden planlayın

Her yıl yeni destinasyonlar belirleyerek tatilde moda yaratan Prontotour, yarıyıl tatilinin keyfini doyasıya çıkarmak isteyenlere çeşitli alternatifler sunuyor.

Sömestir tatili hem çocuklar hem aileleri için şehirden kaçış niteliğinde. Çocukların hem dinlenmeleri hem eğlenmeleri hem de okul döneminde zaman bulamadıkları etkinlikleri ve faaliyetleri gerçekleştirmeleri için fırsat yaratan yarıyıl tatiline çok az kaldı. Tatil yerleri konusunda çeşitli planlar yapılmaya başlandı. Uzmanlar çocukların okul zamanında geçirdikleri yoğun stresi atmaları için aileleri ile vakit geçirmeleri gerektiğinin önemle altını çiziyor.

Sömestir turlarında çocuklu aileler, keşif peşinde koşanlar, balayı çiftleri ve deneyim odaklı seyahat etmek isteyenler için her zevke uygun seçenekler bulunuyor. Avrupa'nın en güzel şehirlerinde çocuklar için eğlenceli rotalar, yurtiçinde karın keyfini doyasıya çıkarmak isteyenlere kar otelleri, ünlü kayak merkezleri ve yurtiçi kültür turlarıyla unutulmaz bir sömestir tatili seyahat severleri bekliyor.











HER ZEVKE VE TERCİHE GÖRE

Sömestir döneminde Avrupa'yı keşfetmek isteyenler klasik Prag, Viyana, Budapeşte gibi Orta Avrupa rotaları, Balkan coğrafyası, İtalya, İspanya ve Benelüks ülkelerini tercih ediyor.

Londra'da Harry Potter Warner Bros Studio, Barcelona'da PortAventura, Paris'te Disneyland çocuklar için eğlenceli keşiflerin başında yer alıyor.

Vizesiz coğrafyalar arasında yer alan Fas ve Beyrut, şehir kaçamakları programları içinde bulunan Ukrayna ve Belarus da farklı coğrafyalar tercih etmek isteyenler için güzel ve uygun alternatif oluyor.

Yine kış aylarında sıcak ülkelere seyahat etmek ve denizin tadını çıkarmak isteyenler egzotik Uzakdoğu turlarını seçebiliyor.









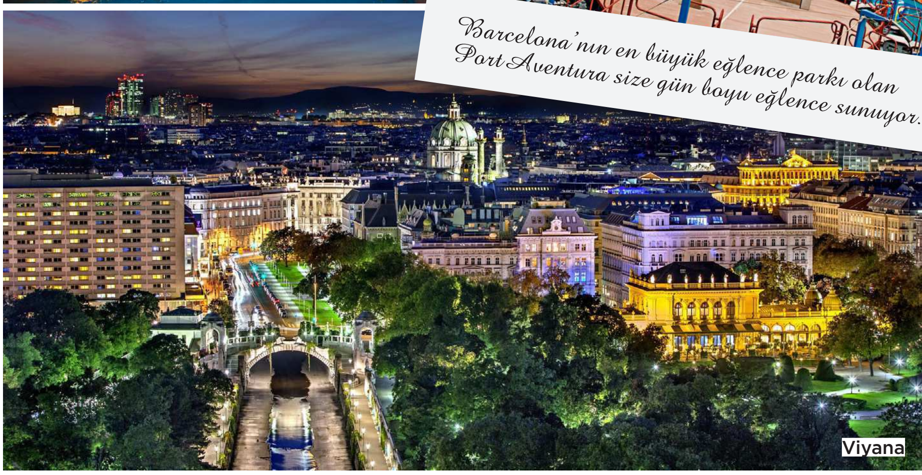


KAYAK TUTKUNLARI İÇİN

Kış dönemi tatil seçenekleri arasında önceliği kayak turuna ayıran seyahat severler için Bulgaristan'ın dünyaca ünlü kayak merkezi Bansko hem yakın olması hem de uygun fiyatıyla cazip bir seçenek oluşturuyor. Gerek çocuklu aileler gerekse gençler için pek çok eğlence ve aktiviteyi bir arada sunan Bansko, Bulgaristan'ın UNESCO Dünya Mirası Listesi'nde yer alan Pirin Dağı eteklerinde yer alıyor.

Kışın yurtiçindeki kar otellerine gitmek isteyen tatilciler için de pek çok seçenek bulunuyor. Uludağ ve Kartalkaya en çok talep gören kayak merkezlerini oluşturuyor. Yine Kartepe, Palandöken, Erciyes ve Sarıkamış'taki tesisler son yıllarda kayak tutkunlarının vazgeçilmezleri arasında yer alıyor.









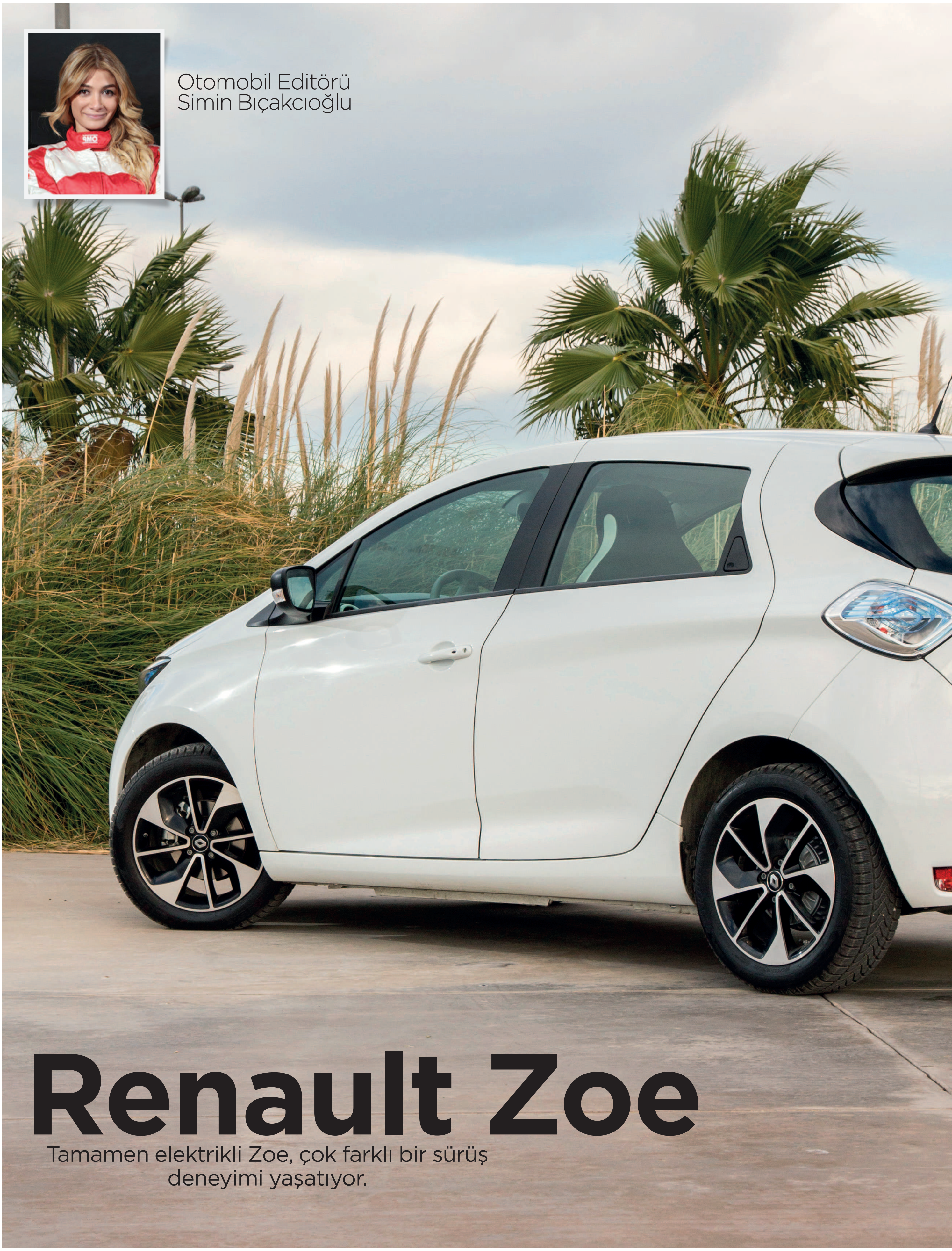
YURTİÇİ KÜLTÜR TURLARI

Sömestre tatilini yurtiçinde geçirmek isteyenler Anadolu'nun kültür mozaiğini keşfe çıkıyor. Benzersiz coğrafyasıyla doğa harikası Kapadokya, Anadolu'nun Avrupalı şehri Eskişehir, son dönemlerin gözde rotası Kars ve doğal güzelliklerinin yanı sıra mimarisiyle dikkat çeken Batı Karadeniz gezginlere unutulmaz bir sömestir tatilinin sözünü veriyor.



Barcelona'nın en büyük eğlence parkı olan PortAventura size gün boyu eğlence sunuyor.

Otomobil Editörü
Simin Bıçakcıoğlu



Renault Zoe

Tamamen elektrikli Zoe, çok farklı bir sürüş deneyimi yaşatıyor.





Gelecek elektrikli otomobillerde. Bu cümle birçok kişi için gerçekçilikten uzak görünebilir ki benim için de durum öyleydi. Ancak yeni Zoe ile zaman geçirdikten sonra elektrikli otomobillerle rahatlıkla yaşanabileceğinin farkına vardım.

Bu otomobil tamamen elektrikli. Yani içten yanmalı bir motoru yok. Boyutları küçük, görüş açısı iyi, kullanımı son derece rahat ve sessiz... Evet, bir motoru olmadığı için otomobilin durduğu yerde çalıştığını bile anlamıyorsunuz. Sadece tamamen dijital olan ekranından anlıyorsunuz otomobilin çalıştığını. Zoe'de vites de yok. Aslında var ama o da tek kademeli. Sürüş sırasında herhangi bir vites değişimi veya gücün açığa çıkışında bir kesinti meydana gelmiyor. Gaz pedalına basıyorsunuz ve ilerlemeye başlıyorsunuz.

Aslında Zoe'nin bu karakteri çok hoşuma gitti. Elektrik motorlarında güç sürekli tam olarak açığa çıktığından, otomobil yerinden fırlıyor ve akıcı şekilde yol alıyor. Sanki ayağınızı gaz pedalından çekmezseniz sonsuza kadar hızlanacakmış gibi hissettiriyor. Bana, kalkış sırasında uçaklarda meydana gelen hızlanmayı hatırlattı.

Zoe'de 41 kWh'lik bir elektrik motoru var ve bu motor 92 bg güçle 200 Nm tork üretiyor. Peki şarj ve menzilden ne haber? Renault, yeni Zoe'de daha fazla güç depolayabilen piller kullanmış. Durum böyle olunca, otomobilin tek bir şarjla kat ettiği mesafe arttırılmış. Renault, Zoe'nin 400 km'lik bir menzile sahip olduğunu söylüyor ki bu, abartılı bir iddia değil. Zoe ile çok dikkatli davranmadığınızda dahi tek şarjda 320-330 km yol alabilirsiniz. Şarj, belirli noktalardaki şarj istasyonlarında gerçekleştiriliyor. Size bir kart veriliyor ve bu kartla şarj istasyonunda otomobilin tamamen boş pillerini yüzde 100'e kadar iki buçuk saatte dolduruyorsunuz. Ay sonunda da ne kadar elektrik kullanmışsanız, size fatura olarak geliyor. Bir tam şarjın bedeli yalnızca 20 TL.

Zoe kendine özel sürüş karakteriyle beni etkilemeyi başardı ve görünen o ki, bu sürüş karakterine alışsak iyi olacak.



DETAYLAR Güç: 92 bg **Tork:** 200 Nm **Ağırlık:** 1480 kg **0-100km/s:** 13.5 sn **Yakıt Tüketimi:** - lt/100 km **Baz Fiyat:** 129.900 TL

Ford Fiesta



Yenilenen Ford Fiesta, eski versiyonunun zayıf yönlerini iyileştirmeyi başarmış.

Ford Fiesta yenilendi ve eskisine oranla çok daha başarılı şekilde karşımıza çıktı. Bu ay, H&F sayfalarına 1.5 lt'lik dizel motoruyla konuk olan model, her yönüyle bizi etkilemeyi başardı.

Bu durumun temelinde, Fiesta'nın kabinine eklenen yenilikler büyük rol oynuyor. Öncelikle orta konsolda artık otomobilin bilgi-eğlence sisteminin kalbi niteliği taşıyan dokunmatik bir ekran var. Bu ekranın dokunmatik hissi başarılı ve hızlı çalışıyor. Diğer yandan kabindeki düğme kalabalığına da bir çözüm niteliği taşıyor.



Sonrasında Fiesta'nın ağırbaşlı ve konforlu sürüşü geliyor. Aslında yeni model, konfor ve sportiflik arasında çok daha dengeli bir noktada. Yoldaki kusurları sönümleme konusunda başarılı ve aynı zamanda Ford'un o her modelinde uygun ağırlıkta hissettiren direksiyonuna çabuk tepkiler verebiliyor. Durum böyle olunca, ortaya hem eğlenceli hem de yormayan bir sürüş karakteri çıkıyor.

Test otomobilimizde 1.5 lt'lik dizel motor vardı. Bu motor 85 bg gücü ve 215 Nm torkuyla birlikte Fiesta'ya ihtiyacı olan çevikliği kazandırıyor. 6 ileri manuel şanzımansa kolay bir kullanım ve akıcı vites geçişlerine olanak sağlıyor.

Fiesta'nın cam tavanı, kabinin çok daha havadar hissettirmesini sağlıyor ve özellikle arka koltuktaki yolcuların konforuna olumlu etki ediyor.

Fiesta diğer yandan 292 lt'lik, sınıfının standartlarında kullanışlı bir bagaj hacmine sahip. İstenildiğinde arka koltuklar yatırılabiliyor ve toplam yükleme alanı 1093 lt'lik bar hacme ulaşıyor.

1.5 lt dizel motorlu ve 6 ileri manuel şanzımanlı Fiesta, 89.500 TL'lik fiyatla satılıyor. Eğer otomatik şanzımanlı versiyonları tercih etmek isterseniz, benzinli motorlu Fiesta'lara bakmanız gerekli. 1.0 lt benzinli motorlu Fiesta'lar 6 ileri otomatik şanzımanlarla satılıyor. 1.0 lt benzinli motorsa 100 bg güç ve 170 Nm tork üretiyor. Seçenekler arasında bir de 1.1 lt benzinli motorlu seçenek yer alıyor. Bu motoraysa 5 ileri manuel şanzıman eşlik ediyor.



DETAYLAR **Güç:** 85 bg **Tork:** 215 Nm **Ağırlık:** 1191 kg **0-100km/s**: 12.5 sn **Yakıt Tüketimi:** 3.5 lt/100 km **Baz Fiyat:** 89.500 TL



En yakın
arkadaşım gibi
güven
verir
enjoy
molped
ULTRA
10 NORMAL
molped
ULTRA
Yepyeni
PAMUKSU ÜST YÜZEY
SIZDIRMAZ
KAYMAZ
10 NORMAL
• Kaymaz
• Sızdırmaz
• Pamuksu üst yüzey
molped
Dünya tek
biz ikimiz